Bestselerio „Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“ autorius

JOHN GRAY

Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai

Devyni neblėstančios meilės, kylančios sėkmės ir puikios sveikatos principai XXI amžiuje • Devyni neblėstančios meilės, kylančios sėkmės ir puikios sveikatos principai XXI amžiuje

JOHN GRAY

Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai

Devyni neblėstančios meilės, kylančios sėkmės ir puikios sveikatos principai XXI amžiuje

Iš anglų kalbos vertė

Dalia Zaikauskienė

alma littera

UDK 159.9
Gr54

Versta iš knygos:
PRACTICAL MIRACLES
FOR MARS & VENUS
by John Gray
Mars Productions

Viršelio dailininkas *Agnius Tarabilda*

ISBN 9955-08-108-2

Ši knyga skirta mano motinos Virginia Gray atminimui. Nepamirštamas jos kuklumas, stiprybė, pasiaukojimas bei meilė, šildžiusi ir jos šeimą, ir tūkstančius į jos knygyną ateidavusių žmonių. Jos švelni, jauna, šviesi dvasia gyvena manyje ir tuose, kuriems nusišypsojo laimė ją pažinoti. Ji buvo man dvasinis pavyzdys, ir viliuosi, kad ši knyga bus padėka už visus jos palaiminimus.

Ačiū, mama, kad visą laiką esi šalia,
kad tebejaučiu tavo pagalbą.

TURINYS

PADĖKA

Dėkoju žmonai Bonnie ir trims mūsų dukterims: Shannon, Juliet ir Lauren, už begalinę meilę bei paramą. Be jų pagalbos ši knyga galėjo būti nė neparašyta.

Dėkoju Jane Friedman iš *HarperCollins*, tikėjusiai šia knyga. Dėkoju redaktorei Diane Reverand už puikų vertinimą ir patarimus. Dėkoju savo leidėjai Laura Leonard, už redakcinę pagalbą dėkoju Matthew Guma. Dėkoju Anne Gaudinier, Rick Harris ir Susan Stone iš *HarperAudio*. Taip pat dėkoju visam puikiam *HarperCollins* kolektyvui.

Dėkoju savo tarptautinei agentei Linda Michaels, pasirūpinusiai, kad mano knygos būtų išleistos daugiau kaip penkiasdešimčia kalbų. Dėkoju Monique Mallory iš *Planned Television Arts* už nuoširdų darbą derinant mano apkrautą susitikimų su žiniasklaida tvarkaraštį.

Už nuolatinę paramą ir nuoširdų darbą dėkoju savo kolektyvo žmonėms: Steve Grumer, Helen Drake, Bart ir Merril Berens, Pollyanna Jacobs, Ian ir Ellen Coren, Donna Doiron, Michael Najarian, Sandra Weinstein, Jon Myers, Martin ir Josie Brown, Matt Jacobs, Bob Beaudry ir Ronda Coallier.

Dėkoju bičiuliams bei šeimos nariams, rėmusiems mane ir teikusiems naudingų pasiūlymų: Robert Gray, Virginia Gray, Robert ir Karen Josephson, Clifford McGuire, Jim Kennedy, Alan Garber, Oprah Winfrey, Merv Griffin, Renee Swisco, Paul Goodberg,

Darren Stephens ir Jackie Tallentyre, Bill Galt, Gail Weaver, Cheryl Lingvall, dr. Zhi Gang Sha, dr. Mohsen Hourmanesh, dr. Ellen Cutler, Jon Carlson, Ramy El Batrawi ir Malcolm Johns.

Dėkoju šimtams studijos pagalbininkų, visame pasaulyje vedusiems Marso ir Veneros seminarus, ir tūkstančiams tuose seminaruose dalyvavusių pavienių asmenų bei porų. Taip pat dėkoju Marso ir Veneros konsultantams, ir toliau mano veiklą remiantiems savo konsultacine praktika.

Už meilę ir paramą dėkoju savo tėvams Virginia ir David Gray. Jų nebėra, tačiau jų meilė man tebepadeda. Ir ačiū Lucile Brixey, kuri tarsi antroji mama mylėjo ir kreipė mane reikiama linkme.

Ypač dėkoju Anupati Kaleshwar, kurio išmintis ir patirtis man labai padėjo praktiškai suvokti natūralią gydomąją energiją.

Dėkoju Dievui už neįtikėtiną energiją, proto šviesą bei paramą rašant šią knygą.

PRATARMĖ

Daugelis žmonių kiekvienerius naujus metus pradeda kupini ryžto, tačiau po kelių savaičių tas ryžtas atslūgsta. Kiek kartų žlugo jūsų kuo geriausi ketinimai?

Nusiteikiame ką nors pakeisti į gera, tačiau netrukus užmirštame savo motyvus ir vėl pasiduodame seniems įpročiams. Gyvenimas teka įprasta vaga. Netenkame entuziazmo ir tikėjimo savimi bei kitais. Kai kyla pokyčio poreikis, nekreipiame į jį dėmesio arba metame iš galvos, nes netikime savo galia ką nors pakeisti.

Viena iš pirmųjų paslapčių, kaip ką nors pakeisti, yra pripažinti ir tikėti savo gebėjimu keisti ir tuos pokyčius išlaikyti. Jei netikime, nėra ko nė bandyti, mūsų galia kurti stebuklus neatsiskleis. O tikėdami ir suvokę, kaip vyksta stebuklai, galime tučtuojau imtis naudoti savo vidinę galią ir kurti norimus pokyčius.

Norėdami ką nors pakeisti, turime tikėti savo gebėjimu tai įvykdyti. Turime elgtis taip, tarsi stebuklų būtų iš tiesų.

Per mano seminarus apie sėkmę paaiškėja, kad delsimas yra viena dažniausių kliūčių, sulaikančių žmones. Jie nori ką nors pakeisti, tačiau kažkodėl tiesiog negali to padaryti. Vos žengusius kelis žingsnelius į priekį juos sukausto kažkokia paslaptinga jėga ir nebeleidžia eiti pirmyn. Jie įklimpsta emociniame liūne. Kuo

labiau jie spurda ir stengiasi pakeisti norimą dalyką, tuo giliau klimpsta. Kone kiekvienam tenka tai kaip nors patirti. Neįsisąmoninę, kokiu būdu pokytis yra įmanomas, ir toliau patyliukais kamuosimės arba apskritai atsisakysime minties ką nors iš esmės keisti.

Gyvenimas yra dinamiškas, jam reikia pokyčių, o šiuolaikinis gyvenimas greitas kaip niekada. Reikia iš naujo ir daug geriau suvokti, kaip ką nors keisti, antraip lemta dar labiau kentėti. O pritaikius keletą naujų gyvenimo keitimo principų jis tikrai palengvės. Staiga pajusime, kad jau ne kovojame ir kenčiame, o lengvai plaukiame per gyvenimą, ką reikia paderiname, kad įgyvendintume, o ne nuslopintume svajones. Užuot stengęsi irtis prieš srovę, smagiai judame pasroviui.

Kaip dažnai asmeniniame gyvenime patyliukais pasižadame labiau mylėti. Paskui partneris ką nors pasako arba padaro, ir mums vėl iškyla ilgas sąrašas priežasčių, kodėl nenorime pamėginti dar kartą, kodėl nenorime atsiverti. Savo partnerį gal ir mylime, tačiau tos meilės giliai nebejaučiame. Dauguma porų bendrą gyvenimą pradeda norėdami jį nugyventi aistringai, o paskui nė nesupranta, kas nutiko ir kur dingo aistra. Kai kurie laimingai tenkinasi tradicine ištikima, bet neaistringa meile, tačiau daugeliui tokios nepakanka. Taigi didėja nepasitenkinimas, daugėja skyrybų.

Dauguma porų bendrą gyvenimą pradeda norėdami jį nugyventi aistringai, o paskui nė nesupranta, kas nutiko ir kur dingo aistra.

Kartais pasiryžtame dirbti efektyviau ir pajudėti pirmyn tose verslo srityse, kur delsėme, tačiau vėl įklimpstame. Kai sekasi, uždirbame daugiau, tačiau grimztame dar giliau į skolas arba jaučiame didesnę įtampą ir neįstengiame džiaugtis susikurtu pertekliumi. Daugybė šeimų suyra dėl įtampos, atsirandančios stengiantis

tai nuslėpti arba įveikti. To paprasto gyvenimo, kai per dieną pasikeisdavo vos šis tas, nebėra. Verslas plėtojasi šviesos greičiu, ir jei nesugebi išsilaikyti, iškrenti.

Tokia įtampa ne tik kenkia mūsų santykiams, bet ir žaloja mūsų kūnus. Retkarčiais užvalgyti greitmaisčio šaunu, bet prie jo pripratę sunegaluojame. Pasiryžtame sveikiau maitintis, mankštintis, tačiau po kelių savaičių grįžtame prie savo senųjų patogių įpročių. Vakaruose kaip niekada daug skyrybų, skolų ir nutukusių žmonių.

Nors medicina neįtikėtinai pažengė į priekį, žmonės dabar nepaprastai priklauso nuo vaistų ir gydytojų. Jei neturi rūpesčių dėl antsvorio, tai juos graužia žalingi įpročiai, kaip antai nuolatinis gėrimas arba persidirbimas, kamuoja alergija arba chroniški kūno skausmai. Trys didžiausios problemos Amerikoje – didėjantys piliečių įsiskolinimai, smurtas šeimose ir brangstanti sveikatos priežiūra. Šitai rodo, jog neįstengiame keistis drauge su laiku.

Asmeniniame gyvenime kaupiame balastą, versle – skolą, o mūsų kūne kaupiasi riebalai ir ligos.

Pasibaigus vaikystei neretai gyvenimas tarsi sustingsta, tikrų arba ilgalaikių pokyčių įvyksta nedaug. Jei gyvenimo kryptis nepakeičiama, ilgainiui gali paliegti ir kūnas, gali nusigręžti sėkmė arba pranykti meilės aistra. Šios krypties pakeitimą aš vadinu praktiniu stebuklu.

Tokia permaina į stebuklą panaši tuo, kad anksčiau tikri ir ilgalaikiai pokyčiai buvo kone neįmanomi. Laimei, laikai pasikeitė. Kylanti sėkmė, neblėstanti meilė ir puiki sveikata – kiekvienam pasiekiami praktiniai stebuklai.

Kad stebuklai yra realūs ir įmanomi, pradėjau suvokti tada, kai pats tapau kelių išgydytų fizinių ligų, kurių šiuolaikinė medicina neįstengė paaiškinti, liudininku. Vėžio ėdami žmonės, kurių ne-

pavyko išgydyti šiuolaikiniais būdais, stebuklingai įstengė atsigauti ir pasveikti.

Tokių stebuklų istorijoje ne vienas, yra patikimų juos patvirtinančių dokumentų. Vis dėlto stebuklingo išgijimo idėja neretai atmetama tiesiog todėl, kad mokslas to negali paaiškinti, arba todėl, jog nelengva šitai pakartoti, kad būtų galima ištirti. Jei stebuklų negalime paaiškinti, dar nereiškia, kad jų nebūna. Tai, jog anksčiau nebuvo įmanoma jų valdyti arba suvokti, nereiškia, kad ir šiandien negalime jų suvokti arba, dar geriau, išmokti daryti stebuklus savo gyvenime.

Savo gyvenime regėjau daugybę tokio išgijimo atvejų, paskui man pačiam stebuklingai išgijo kairės akies aklumas, ir tada mano protas atsivėrė teisybei, jog stebuklai yra realūs. Jų būta per visą istoriją, jie vyksta ir šiais laikais.

Jie susiję ne vien su sveikata, stebuklų nutinka visose gyvenimo srityse.

Stengdamasis suvokti ir paaiškinti, kaip vyksta stebuklai, supratau, kad tais pačias būdais, kuriais išgyjama fiziškai, galima padidinti sėkmę ir sukurti daugiau meilės turinčius santykius. Taip pat sužinojau, kad stebuklų nutinka ir tada, kai mūsų problemos nėra nei milžiniškos, nei grėsmingos.

Kai suvoki, kaip vyksta gydymo stebuklai, nebesunku suprasti ir kitų mūsų gyvenimo sričių stebuklus.

Stebuklų nutinka visą laiką, tiesiog šiaip mes juos vadiname laime. Vis dėlto jei savo sėkmę aiškiname laime, vadinasi, tos patiriamos laimės niekaip nevaldome. Esmė ta, kad geri dalykai nutinka ne be priežasties. Yra pasirinkimas ir jo nulemti rezultatai. Kai rezultatai geri, o mes nežinome, kaip mums pavyko, vadiname tai laime. Vadiname tai laime tik todėl, kad deramai nesuvokiame, kaip nuo mūsų tikėjimo, jausmų, minčių, nuosta-

tų, pasirinkimų ir veiksmų priklauso visi mūsų gyvenimo rezultatai.

Suvokę, kaip žmonės mąsto, jaučia ir t. t. iki stebuklo arba „laimingo atvejo“, galime išmokti kurti praktinius stebuklus savo pačių gyvenime. Skaitydami knygą *Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai*, atskleisime ir perprasime devynis pagrindinius principus, kurie mums padės gyvenime pasiekti norimų rezultatų. Sėkmė nebebus laimės ar lemties dalykas, galėsime ją kasdien sąmoningai kurti.

Placebo efektas

Neretai, įvykus stebuklui, žmonės tą laimę sieja su tikėjimo arba įtaigos galia. Tikėjimas turi nepaprastos galios. Tačiau vien pozityvaus tikėjimo arba optimizmo nepakanka. Tai tik vienas iš devynių praktinių stebuklų kūrimo principų.

Kartais, praėjus kelioms savaitėms po stebuklingo išgijimo, palengvėjimo arba išgijimo nelieka ir vėl atsiranda nesveikatos simptomų. Todėl gydytojai ir mokslininkai paprastai nerimauja dėl staigių stebuklingų išgijimų. Nors jie ir pripažįsta, kad taip būna, nujaučia, kad daugeliu atvejų pagerėjimas laikinas ir liga iki galo neišgydyta.

Užuot klausę: „Ar stebuklingas išgijimas iš tiesų egzistuoja?“, verčiau paklauskime: „Kodėl ir kaip tikėjimas gydo ir kodėl išgijimas kartais būna laikinas?“

O tada galime pasiteirauti: „Ką galima padaryti, kad liga arba problemos negrįžtų?“

Perpratę devynis stebuklų kūrimo principus, suvoksime, kodėl tokių išgijimų būna, kodėl liga grįžta, ką daryti, kad žmogus išgytų visiškai. Įgiję tokios įžvalgos, galime išmokti visą laiką būti sveiki, išvengti ligų ir, visų pirma, skausmo.

Moksle stebuklingų išgijimų, transformacijų arba pokyčių laikinumas puikiai pagrįstas dokumentais. Tai vadinama placebo efektu. Neretai ligoniams pagerėja tiesiog todėl, kad jie tiki, jog taip bus. Tyrimais ne kartą įrodyta, kad kai kuriems žmonėms pagerėja nuo paprastos cukraus tabletės be jokių vaistinių ar aktyviųjų priedų. Įsitikinę, jog yra gydomi nuo savo negalavimo ar ligos, jie iš tiesų laikinai išgyja.

Placebo efektas pasireiškia ir kitokiose situacijose. Žmonės, pasiklausę motyvuotos kalbėtojo ar pamokslininko kalbos, pajus įkvėpimą imtis teigiamų pokyčių savo sėkmei padidinti ar meilei sustiprinti. Jie išeina jausdami aktyvumo antplūdį, tačiau šis netrukus atslūgsta, ir jie nebeįstengia įgyvendinti norimo pokyčio.

Taip nutinka ir žmonėms, užsisakiusiems treniruoklį po vėlyvos reklaminės laidos – po kelių savaičių jiems to daikto vargu ar bereikia. Daugelis nė dėžių neatidaro. Kiek namie turite įrangos, kurios nenaudojate?

Daugumos iš mūsų entuziazmas greitai išgaruoja. Vieni žmonės numato tolesnį greitą sprendimą, o kiti greiti nepasitikėti arba atmesti stebuklingus pažadus. Neretai į viską, kas žada greitą išeitį arba stebuklingą pokytį, žiūrima kaip į užgaidą arba gudrybę, kuri iš tiesų nieko verta. Kaip ir su bet kokiu kitu placebu: jei tikime, stebuklas prasideda... tačiau jam išlaikyti vien tikėjimo nepakanka.

Neišlaikę pokyčio daugelis žmonių pasiduoda ir liaujasi tikėję.

Daugybė žmonių placebo efektą patiria meilėje. Su kuo nors susipažinus juos apima jaudulys. Paskui, po kelių savaičių, o gal po kelerių metų jie nusivilia. Akimirksniu įsimyli, o paskui meilė išblėsta. Po kelių tokių atvejų iš savo ir mylimųjų patirties žmonės ima nebepasitikėti savo meilės jausmu arba kitų dėmesiu bei prieraišumu.

Kai esame tikri, jog radome savo svajonių žmogų, įsimylime. Iš pradžių patikime, kad tai jis – mums skirtasis, o tada įsimylime. Pamilstama tada, kai širdys atsiveria galimybei, jog pagaliau gavome ko ieškoję. Kai žmogų pažįstame ir liaujamės tikėję, kad jis – mums skirtasis, meilė išblėsta.

Ironiška, jog dažnai pamilstame žmogų, kurio nė nepažįstame arba esame bendravę labai mažai. Tačiau, jeigu tikime, kad čia turbūt „jis", elgiamės taip, tarsi iš tiesų būtume radę sau tinkamą žmogų. Staiga išsisklaido vienatvė ir skausmas, bent jau trumpam. Štai kodėl įsimylėjimas suteikia tokį palengvėjimą. Ir štai kodėl praėjus meilei patiriame tokį didelį nusivylimą. Kai liaujamės tikėję, kad mūsų partneris yra „jis", visas neišlietas praeities skausmas, kuris buvo atslūgęs įsimylėjus, staiga grįžta.

Kai patikime, o paskui vėl nusiviliame, bloga yra tai, jog liaujamės tikėję, kad negalime pasiekti ko mums reikia ir įgyvendinti savo svajonių. Todėl gyvenimas pasidaro nuobodus, netenka gyvumo ir žavesio. Tarsi apkerpėjame ir paprastai į savo tokį sustingimą žiūrime kaip į natūralų senėjimo ženklą. Laimei taip nėra.

Kad galėtume kurti džiaugsmo teikiančią neblėstančią meilę, kylančią sėkmę ir puikią sveikatą, reikia nepaliauti tikėti. Tiesa, reikia pripažinti, kad tikėjimas stebuklais tėra vienas iš daugybės praktinių mūsų gyvenimo pokyčių kūrimo ir išlaikymo principų. Neperpratę kitų reikalingų principų, liausimės tikėję tikėjimo galia.

Paliovę tikėti pozityvaus pokyčio galimybe, netenkame galios ką nors keisti. Vėl įsisąmoninę, kad yra kitų aplinkybių, leidžiančių tikėti, jog įmanoma pasiekti norimų rezultatų, esame laisvi patikėti dar kartą. Tampa aišku, ko stigo prieš tai, ir dabar galime pradėti dėlioti trūkstamus gabalėlius, kad noras keisti išliktų. Dabar esame laisvi vėl patirti tą galią ir nuostabą, kuri ateina atvėrus protą ir širdį realioms permainų ir pasikeitimų galimybėms.

Bėda ta, kad kai yra vien tikėjimas, pakartotinai nusivylę, liaujamės tikėti.

Optimizmas – neblėstančio įkvėpimo pamatas. Pradėti keisti ir pokytį išlaikyti galima tik tada, jei nepaliaujame tikėti. Jei nėra vilties, nėra motyvacijos. Neturėdami vilties nepasėsime savo sėkmės sėklų ir tenkinsimės tuo, ką turime. Pasiduosime ribotam įsitikinimui, kad gerai taip, kaip yra. Toks požiūris tam tikra prasme yra patogus, tačiau nėra aistros, nėra stebuklų.

Gamtos dėsnio ribos

Ugdyti praktinių stebuklų kūrimo galią nereiškia, kad galite bet ką padaryti arba bet ką nulemti. Mokslas sako, kad viskas visatoje vyksta pagal tam tikrus gamtos dėsnius. Drauge mokslas pripažįsta, kad visa, kas mus supa, lemiantys gamtos dėsniai nėra visiškai aiškūs. Vis dėlto tai, kad įmanoma daugiau, nereiškia, kad įmanoma viskas.

Pavyzdžiui, per dieną neišgydysi lūžusio kaulo, tačiau jei žmogus negyja, galite sužadinti ir paskatinti jo natūralų gebėjimą gydytis pačiam. Ir kaulas pradės gyti taip pat, kaip gytų sveikesniam žmogui.

Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai aiškina pagrindinius principus, nuo kurių priklauso visų jūsų gyvenimo sferų permainos, kai atnaujinami įsitikinimai, jausmai, mintys, nuostatos ir pan. Pakeitę savo vidinį pasaulį, galite kur kas efektyviau paveikti išorinį pasaulį, santykius ir savo kūną.

Net ir turėdami stebuklingos galios, negalite visiškai nulemti tarpusavio santykių. Negalite įtikti visiems, ir jums negali visi įtikti. Yra tam tikros ribos. Negalite vis ryti nuodus ir vis vien likti sveiki. Negalite išlaikyti sėkmingos ir jus džiuginančios karjeros, jeigu siela trokšta daryti ką nors kita.

Antra vertus, santykiai gali būti tinkami, tačiau vis vien kovojate, nes neišnaudojate savo stebuklingos galios kurti neblėstančią

meilę. Galbūt teisingai siekiate karjeros, tačiau jums nesiseka vien todėl, kad neišnaudojate savo stebuklingos galios padidinti sėkmę. Valgote sveiką maistą, darote kitokių kūnui bei sielai naudingų dalykų, tačiau jei neišnaudojate galios susikurti puikią sveikatą, vis vien galite susirgti.

Kodėl vieni žmonės pasveiksta, kiti – ne

Mediko arba gydytojo pastangos retkarčiais žlunga, nes ne visada ir ne kiekvienam ligoniui tinka tas pats. *Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai* atsako į daugelio medikų, konsultantų bei gydytojų klausimą: „Kodėl vieni žmonės išgyja, o kiti – ne?“ Pažvelgus į pasaulį nauju aspektu viskas darosi aiškiau. Nesunku pastebėti, kad pacientas arba klientas nepanaudoja savo galimybių siekti sėkmės, meilės bei sveikatos.

Mediko arba gydytojo pastangos retkarčiais žlunga, nes ne visada ir ne kiekvienam ligoniui tinka tas pats.

Naivu manyti, jog įmanoma viskas, vis dėlto sveika būtų pripažinti, kad iš tiesų mes gerai nė nežinome, kas yra įmanoma, o kas ne. Vienas dalykas iš šio stebuklų tyrinėjimo man paaiškėjo tikrai: įmanoma yra kur kas daugiau, nei įsivaizduojame. Vis dėlto būdami atviri visoms galimybėms turime neužmiršti, kad yra ir tam tikros ribos. Esame atviri galimybėms, tačiau tikri esame tik tuo, ką tiesiogiai patyrėme.

Tiesa ta, kad stebuklinga yra viskas, ką regime – nuo naujausių technikos pasiekimų iki gausaus iš vienos sėklelės išaugusių obuolių derliaus. Stebuklas, kad įsipjovus pirštą kūnas pats pradeda gyti. Tačiau vos tik šie stebuklai mūsų patirčiai tampa įprasti, liau-

jamės juos laikyti stebuklais. Pokyčiai, kuriuos patiriame taikydami devynias praktinių stebuklų kūrimo metodikas, iš pradžių atrodo stebuklingi, tačiau ilgainiui, įpratus prie savo naujosios galios, jie labai greitai pasidaro normalūs ir įprasti.

Nuodai – vis vien nuodai

Stebuklingos galios negali padaryti taip, kad žalingas nesveikas maistas būtų naudingas. Nuodai vis vien yra nuodai, tačiau galima atprasti nuo jų įtakos. Gydydami savo ligą, tampate laisvi siekti to, kas jums naudinga. Su išgijimu ateina išmintis: suvokiate, kas jums gera, ir turite tinkamų motyvų pokyčiui įgyvendinti.

Išgydžius ligos priežastį, nesveiko maisto arba nesveikų situacijų troškimas susilpnėja. Panašiai nutinka tada, kai nuryjate ką nors, kas jums ne į gera. Jei nesigydote, troškimas vėl taip padaryti didėja. Neišmokę kurti praktinių stebuklų žmonės įstringa daugeliui metų beviltiškai stengdamiesi pakeisti blogus įpročius.

Neišmokę kurti praktinių stebuklų metų metus kamuojamės stengdamiesi pakeisti blogus įpročius.

Neturime galios keisti esminės kieno nors vertės, tačiau tikrai turime galios keisti troškimus. Jei trokštate nuodo ir jus valdo nesveikas noras, potraukis arba polinkis, šį troškimą pakeisti ir yra praktinis stebuklas. Tiksliau tariant, jūs turite galios išsivaduoti iš šių nesveikų arba netikrų troškimų ir panorėti natūralių ir sveikų dalykų.

Vienas iš didžiausių praktinių stebuklų, kuriuos man pačiam teko patirti, yra gebėjimas atsikratyti nesveikų norų, potraukių ir

žalingų įpročių. Išlavinus šią galią, gyvenimas pasidaro kur kas lengvesnis ir teikia kur kas daugiau pasitenkinimo.

Argi ne stebuklas, kad ne tik pasigendate, bet net mėgaujatės salotomis, kurių nemėgote visą gyvenimą?! Jei visą gyvenimą liūdėjote arba jautėtės įskaudinti, kad negavote ko norėjote, nuostabu atsikratyti tokio idealaus gyvenimo poreikio.

Perskaitę *Praktinius stebuklus Marsui ir Venerai*, pamatysite, kad šis naujasis tūkstantmetis – paspartėjusio kitimo metas. Įsisąmoninę, jog yra naujų galimybių, galite pradėti įgyvendinti permainas, kurios, manėte, neįmanomos. Perpratę devynis praktinių stebuklų kūrimo principus, išmokę naudotis praktinėmis priemonėmis bei metodikomis, pajusite šias savo naująsias galias. Kiekvienas žmogus pajėgus imtis atsakomybės už savo likimą ir, nepaisydamas praeities klaidų arba trūkumų, pradėti nuo šiandienos kurti neblėstančią meilę, didėjančią sėkmę bei puikią sveikatą.

John Gray
2000 m. gegužės 3 d.

1 SKYRIUS

Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai

Gebėjimas vaikščioti vandeniu, žinoma, yra stebuklas, tačiau kur kas didesnis stebuklas – ramiai vaikščioti žeme. Paversti vandenį vynu – nuostabu, tačiau kur kas praktiškiau nesveiką potraukį pakeisti sveiku troškimu. Prikelti iš mirusiųjų – iš tiesų stebuklingas Dievo galios įrodymas, tačiau ne ką menkesnis stebuklas yra išgydyti dukteriai skaudantį pilvuką, numaldyti ausies skausmą arba, dar geriau, puoselėti gerą sveikatą, kad apskritai nesusirgtumėte. Ši galia kurti praktinius stebuklus dabar pasiekiama kiekvienam žmogui.

Žmonija ilgai laukė ypatingo laiko, kada atsiskleis jos gebėjimas kurti stebuklus. Visi didieji religiniai vadai bei pranašai numatė šį laiką. Per pastaruosius penkiasdešimt metų vis didėjanti kitimo sparta, nulemta naujų technologijų bei televizijos, tiesiog pakeitė pasaulio sąmonę. Šie penkiasdešimt pastarųjų metų nušvito žmonijai kaip aušra, pranešanti artėjantį saulėtekį.

Ryškius dvasinius Vakarų pasaulio pokyčius įkvėpė popiežius bei kiti dvasiniai vadovai arba nuolat tarp perkamiausių esančios (bei gal ne tokios populiarios) keisti dvasinį gyvenimą skatinančios knygos. Šie pokyčiai Vakaruose kaip tik ir rodo stiprėjantį suvokimą, kad yra būtinos permainos ir būtinai reikia skirtingų būdų toms permainoms įgyvendinti. Šios permainos nėra vien

dvasinio pobūdžio, jos vyksta ir kiekvienoje pasaulietinės visuomenės dalyje. Radikalūs socialiniai, politiniai, ekonominiai bei sveikatos pokyčiai, įvykę per tokį trumpą laiką, yra unikalūs žmonijos istorijoje. Nėra buvę tiek daug permainų per tokį trumpą laiką ir niekada visuomenei nebuvo prieinama tiek daug žinių bei informacijos.

Ne visi šie pokyčiai būtinai geri, tačiau jie reikalingi, kad būtų galima sutelkti dėmesį į tai, kas yra geriausia arba naudinga mūsų naujosioms galioms suvokti. Kartais reikia pasukti kairėn, kad suvoktum, jog iš tiesų reikia eiti dešinėn. Klaidos – vingiuoto pažinimo kelio dalis. Aiškiai suvokta permaina į bloga gali tapti katalizatoriumi kuriant radikalų pokytį į gera. Adolfo Hitlerio kraštutinio vienakrypčio mąstymo apraiškos pasauliui kuo aiškiausiai parodė, kaip pavojinga tikėti, kad yra viena aukštesnioji rasė, vienas aukštesnysis mąstymo bei elgsenos būdas. Šis esminis perėjimas nuo vienakrypčio mąstymo prie sugebėjimo įžvelgti gera visame kame atvėrė duris sparčiam progresui ir pasikeitimams.

Paprastai kalbant, naujasis amžius unikalus tuo, kad žmonės dabar pajėgūs Dievo buvimą bei jo galią patirti savo širdyse ir todėl įmanomi spartūs pokyčiai. Šitaip žmonija pagaliau gali sukurti „rojų žemėje", taikos, meilės, sveikatos ir visuotinės gerovės pasaulį.

Bibliniais laikais Jėzus kalbėjo apie laiką, kai žmonės gebės suvokti tiesą ir net pranoks jo stebuklus. Jis kalbėjo apie mūsų naująją galią kurti praktinius stebuklus. Buda taip pat kalbėjo apie laiką, kai žmonija bus išvaduota nuo neišmanymo kančių. Mozė kalbėjo apie pieno ir medaus pažadėtąją žemę ir savo tautos išgelbėjimą. Visų tikėjimų didieji vadai, Rytų ir Vakarų, senovės ir naujųjų, pranašavo visuotinės taikos, meilės, teisingumo ir suklestėjimo amžių. Kai kam senovės pranašystės, kaip žinome, reiškia pasaulio pabaigą. Tačiau visiems tai kažko ypatingo pradžia.

Šis nepaprastas laikas pagaliau atėjo ir nebereikia laukti nei penkerius, nei dvidešimt metų. Permaina jau įvyko. Kad pajustu-

me šį pokytį, tiesiog turime pradėti naudoti savo naująjį pajėgumą. Žmonija šiam pokyčiui ruošėsi tūkstančius metų. Ši permaina panaši į vaisiaus nokimo procesą. Tam tikru momentu kriaušė, kuri pamažu augo ir vystėsi, sunoksta. Pajunti jos saldumą sulaukęs tinkamo laiko: sukteli ir lengvai nusiskini. Nesunokusį vaisių nuskinti sunku, jis ne toks gardus ir saldus.

Per pastaruosius dvidešimt aštuonerius metus ne tik konsultavau bei mokiau tarpusavio santykių, bet ir sėkmingai išbandžiau bei išmokau įvairių gydymo bei meditavimo būdų, padedančių žmonėms pasiekti didesnio asmeninio pasitenkinimo bei išorinės sėkmės. Mano dabartiniuose seminaruose net naujokai gydymu ir meditacija patiria greitų pokyčių, ištisais amžiais lenkiančių tuos rezultatus, kuriuos seminarų dalyviai patirdavo prieš keletą metų. Daugelis dalyvių per vieną dieną pasiekia tą įgudimo lygį, kuris daugeliu atžvilgių atitinka tai, kam man pasiekti prireikė dvidešimt penkerių metų drausmingos praktikos.

Nuo vienuolio iki turtuolio

Nors buvau ir tebesu krikščionis, įkopęs į trečią dešimtį daviau įžadus nevesti ir devynerius metus buvau induistų vienuolis. Paprastai kasdien daugiau kaip dešimt valandų medituodavau. Gyvenau labai kukliai, dažnai tevalgydavau kartą per dieną. Kai labai stengiesi, kuo daugiau praktikuojiesi, tuo geriau išeina. Maždaug po aštuonerių metų tapau patyrusiu medituotoju, tačiau prireikė dar dvidešimties reguliarios praktikos metų, kad pabustų mano vidinė galia kurti praktinius stebuklus. Dabar tokių pasiaukojamų pastangų nebereikia. Vos per kelias nesudėtingos praktikos savaites seminarų dalyviai ir klientai pasiekia įvairios naudos bei rezultatų, kam man patirti prireikė 29 metų.

Praktinė meditacijos nauda – tai ne vien dvasiniai pasiekimai arba dvasios ramybė. Pažangi meditacija bei savęs gydymo metodikos taip pat pažadina žmogaus sėkmės, meilės ir sveikatos galias. Te žodis „pažangi“ neatbaido jūsų nuo mano siūlomų metodikų. Pažangios metodikos yra pačios lengviausios. Paprastai žmonės paliauja domėtis meditacija todėl, kad yra mokomi metodikų, skirtų naujokams. Tai nuobodu, vargina ir yra sunku. Kai mokaisi pažangių metodikų, staiga pasidaro įdomu ir smagu, patiri tikrų rezultatų.

Kai būdamas devynerių mokiausi karatė, nusišypsojo laimė turėti puikų mokytoją, atsisakiusį tradicinio naujokų mokymo. Iš karto ėmėmės sudėtingų judesių, kurie skatino, domino ir buvo tinkami. Anksčiau žmonėms reikėjo pradžios pratimų, tačiau dabar nebereikia.

Panašu į mokymąsi groti pianinu. Mažam vaikui reikia visų pradžios judesių ir pratimų. Aš nusprendžiau išmokti groti keturiasdešimt penkerių. Susiradau mokytoją, kuriam knietėjo praleisti visus pradedančiojo pratimus ir mokyti manęs sudėtingų judesių. Po savaitės jau grojau savo mėgiamiausias dainas iš *Les Miserables*. Man buvo įdomus visas procesas ir po šešių mėnesių mokėjau groti dvidešimt mėgiamų dainų.

Jūs jau esate pažengę, tik to tiesiog nežinote, todėl mokydamiesi pažangių meditavimo būdų tuojau pat patirsite naudos, kuriai pasiekti anksčiau galbūt būtų prireikę viso gyvenimo. Žinoma, yra daugybė kitų sėkmės kūrimo veiksnių, tačiau aš savo, kaip mokytojo ir rašytojo, sėkmę sieju su asmeniniu meditavimo ir meldimosi meistriškumu. Svarbiausias mano per trisdešimt tyrinėjimų metų įgytas transformacinis įgūdis – reguliari meditacijos ir maldos praktika. Norint išlaikyti sėkmę darbe ir drauge puoselėti mylinčią šeimą, sveiką stiprų kūną, reikia tvirto dvasinio pamato ir didžiulės patirties. Kai dvasingumas man tapo svarbiausiu dalyku, visa kita gyvenime tiesiog suklestėjo.

Kad sektųsi finansiškai, kad puoselėtum mylinčią šeimą ir išlaikytum sveiką stiprų kūną, reikia tvirto dvasinio pamato.

Savo kelionėje tiesiog vadovavausi Jėzaus žodžiais: „Ieškok dangaus karalystės, o visa kita tau bus duota“. Atradęs savyje ryšį su Dievu, įstengiau atskleisti milžinišką kūrybinę galią keisti. Šis paprastas patarimas – praktinių stebuklų kūrimo pagrindas. Jį rasime visose religijose, o dabar atėjo laikas, kai įgimta šių paprastų žodžių tiesa praktine prasme prieinama visiems.

Populiariausioje krikščionių maldoje „Tėve mūsų“ Jėzus savo mokinius moko Dievui sakyti: „Teateinie tavo karalystė“. Jis duoda suprasti, kad dangaus potyrio nereikia atidėti tam laikui, kai būsime mirę. Galima jį perkelti į kasdienę patirtį. Jonas Krikštytojas irgi skelbė Kristaus žodį liudydamas žmonėms, kad „dangaus karalystė čia pat“. Nors šie žodžiai teikė žmonėms viltį, Jėzus savo žmones mokė, kad jie nėra visiškai pasirengę suprasti jo mokymus, tačiau ateis diena, kai jie suprasią ir, kaip ir jis, darysią stebuklus.

Tas laikas atėjo, ir dvasinės bei praktinės galios, anksčiau pasiekiamos tik išrinktiesiems, staiga pasidarė prieinamos kiekvienam norinčiam. Seniau, jei norėjai patirti bent spindulėlį tikros dvasinės meilės bei galios, turėjai atsiskirti nuo gyvenimo ir daug aukoti. Dabar tereikia turėti gerą mokytoją ir pritaikyti naujus šį stebuklų amžių atitinkančius įgūdžius bei principus.

Praktinių stebuklų liudininkas

Kad stebuklai iš tiesų įmanomi, pradėjau suvokti tada, kai ir pats patyriau bei pamačiau, kaip buvo gydoma ir pagyjama nuo ligos. Buvau beviltiškų ligonių, pakeitusių gyvenseną, mitybą, pasitelkusių alternatyviąją mediciną, stebuklingų išgijimų liudininkas.

Nuostabiausi arba stebuklingiausi man buvo „energetinio gydymo“ arba „dvasinio gydymo“ rezultatai. Pamatęs šitai savo akimis, ėmiau suvokti, kad stebuklai vyksta visą laiką visose gyvenimo srityse. Dabar, žvelgdamas į praeitį, kiekvieną išgijimą – ir po širdies persodinimo, ir po akupunktūros, ir po mitybos permainų, ir po dvasinio gydymo – regiu kaip stebuklą. Stebuklų nutinka įvairiais būdais, ir jie įvairiai veikia mūsų gyvenimus.

Stebuklas nėra tiesiog fizinis išgijimas. Stebuklas gali būti fizinis išgijimas arba gali reikšti tai, jog išnyko emocinė kliūtis, ir staiga sustiprėjo žmogaus gebėjimas mylėti kitus arba save. Kamuojamiems skausmo arba ligų stebuklas yra išgyti nuo fizinio skausmo. Per energetinio gydymo seansus chroniškas skausmas dažnai paprasčiausiai išnyksta ir daugiau nebegrįžta.

Kitiems išgijimas reiškia, kad staiga radosi motyvacija, jie įstengė šiek tiek pakeisti mitybą ir atsikratė antsvorio. Kūnas palaipsniui sutvirtėjo, o skausmas pamažu pranyko. Praktinis stebuklas paprastai išlaisvina žmogų nuo to, kas jam kliudo stipriau mylėti, pasiekti didesnės sėkmės ir būti sveikesniam. Šis procesas vyksta pakopomis. Visos problemos stebuklingai neišsisprendžia, tačiau tas problemas trukdančios spręsti kliūtys tikrai gali pradėti nykti, nors ir ne visos iš karto ir ne per vieną dieną.

Laikai, kai blogiems įpročiams arba ribotiems papročiams įveikti reikėdavo ne vienerių metų, praėjo. Tai nereiškia, kad dabar žmonės gali apsieiti be gydytojų, konsultantų, dietologų bei kitų profesijų specialistų. Natūralus energetinis gydymas, pagrįstas galios kurti praktinius stebuklus ugdymu, veikia išvien su gera medicina, sveika mityba ir tinkama gyvensena. Natūralus energetinis gydymas sustiprina bet kokio jūsų naudojamo ar galbūt reikalingo gydymo poveikį.

Žinau – sunku patikėti. Aš pats tuo vis dar stebiuosi. Per mano trisdešimties metų mokomųjų seminarų praktiką tokių greitų išgijimų nepasitaikė. Retkarčiais būta pranešimų apie stebuklingą permainą, bet ne kiekvienam. Žinoma, beveik visi gydytieji jautė

įkvėpimą, atrado motyvaciją ir jautėsi laimingesni, tačiau daugeliu atvejų rezultatai nebuvo ilgalaikiai. Per daugelį drauge praleistų dienų, kai visas dėmesys buvo sutelktas į augimą, pasiektas kilimas netrukus virto kritimu. Žlugę žmonės dažniausiai kaltino save ir nusivylė savo asmeninėmis galiomis.

Nors naujos meilės ir galios potyris buvo tikras, po kelių mėnesių daugelis įžvalgų ir išgijimo potyrių išblėso tarsi sapnas nubudus. Kai šitai suvokiau, lioviausi mokyti ilgais transformaciniais seminarais. Perėjau prie trumpų ir tokių, kurie perteiktų naudingą bei veiksmingą informaciją, kaip antai knygoje *Vyrai kilę iš Marso, moterys iš Veneros* išdėstytos mintys.

Aklumo gydymas

1993 metais, kai mano gyvenimo sėkmė įspūdingai kilo į naują lygmenį ir pildėsi mano svajonės padėti pasauliui, man akį paveikė infekcija. Per atostogas kitoje šalyje nežiniomis su maistu į organizmą pakliuvo tam tikrų akį paveikusių parazitų. Ėmiau akti. Per keletą mėnesių apakau kairiąja akimi. Kai regėjimas aptemo, gyvenimas tapo labai niūrus. Per lietų arba tamsoje net nebegalėjau saugiai vairuoti. Stengdamasis nepasiduoti, priminiau sau, kad čia dar vienas iššūkis ir kad jį atlaikęs ilgainiui būsiu apdovanotas. Kiekviena netikėta gyvenimo neganda ilgainiui suteikdavo man kažkokios naujos jėgos. Galų gale taip turėjo nutikti ir su mano aklumu.

Ieškojau pagalbos pas geriausius pasaulio akių ligų specialistus. Per šešis slegiančius mėnesius mane apžiūrėjo ir išvadas pateikė, rodos, šešiolika specialistų. Deja, jie ne kiek tegalėjo padėti. Man darėsi vis blogiau.

Pasitelkęs savo emocinio poveikio priemones, stengiausi nepasiduoti depresijai ir pamažu aprimau, susitaikiau. Drauge vis

dėlto nenustojau vilties pagyti. Pakeičiau savo gyvenimo būdą, nusprendžiau tiek daug nebedirbti ir pradėti gyvenime daryti tai, ko noriu.

Natūralus išgijimas

Tuo metu mano naujoji knyga *Vyrai kilę iš Marso, moterys iš Veneros* davė nemenką pelną, taigi nusprendžiau pasidovanoti naują gražų greitą automobilį. Gal tai daugeliui atrodytų nereikalinga, bet ne man. Buvau įpratęs gyventi kukliai ir daug brangių bei prašmatnių daiktų neturėjau. Be to, mudu su žmona stengėmės saugoti aplinką, todėl norėjau dujomis varomo automobilio.

Kai pasakiau žmonai, jog ketinu pirkti automobilį, ji nustebo. Paaiškinau jai, kad šito noriu, kad mums tai prieinama, todėl taip ir nusprendžiau. Kai pasakiau, kad automobilis juodas, ji atsakė: „Juoda – negera spalva automobiliui, tau teks plauti jį kas savaitę. Ir žinau, kad tau šito nesinorės".

Akimirksniu atsakiau: „Ir gerai. Noriu purvino juodo greito automobilio".

Kai nusipirkau automobilį, netrukus išvažiavome į savaitės kelionę per šiaurinę Kaliforniją į Oregoną ir atgal. Kvėpavome tyru oru, vaikščiojome po miškus, maudėmės ežeruose, meditavome gaiviame kalnų ore ir miegojome, kiek širdis geidė. Laisvai ir greitai vairavau plačiais gerais keliais su nuostabiais vaizdais aplinkui. Tie puikūs įspūdžiai išblaškė mano gyvenimo įtampą, atitraukė nuo minčių apie akį. Buvau pakankamai prisinervinęs. Atėjo laikas gyventi toliau. Po penkių kelionės dienų ėmiau pastebėti, kad oras atrodo kur kas skaidresnis. Suvokiau, kad mano kairiosios akies regėjimas nebeaptemęs – vaizdas ėmęs ryškėti.

Tai buvo stebuklas. Iki grįžome namo, kone visai atgavau regėjimą. Paklusęs širdžiai, ramiai, laisvai ir laimingai susiliejęs su gam-

ta, pažadinau natūralų kūno gebėjimą gydytis. Išgijimas buvo spontaninis.

Vis dėlto toks išgijimas nebuvo tiesiog atsitiktinumas arba laimė. Jį lėmė aiškios konkrečios priežastys. Jau vėliau suvokiau, kaip svarbu daryti tai, ko gyvenime nori, ir būti gamtoje, kad gytum. Kai leidomės į kelionę, kai darėme tai, kas mums smagu, suteikiau sau to, ko man gyvenime stigo, ir tada pabudo natūrali gydomoji kūno galia. Kad būtum sveikas, reikia ir daugybės kitų elementų, tačiau to, ko reikėjo mano kūnui pasveikti, patyriau toje kelionėje, ir taip įvyko praktinis išgijimo stebuklas.

Galų gale visi mes turime daugybę svarbių poreikių. Jų nepatenkinę susergame, pašlyja tarpusavio santykiai arba nuo mūsų nusigręžia verslo sėkmė. Nepatenkinę vos vieno iš daugybės savo poreikių, galime įstrigti ir nebeįstengti žengti pirmyn. Kai tuos poreikius sąmoningai arba netyčia patenkiname, spontaniškai išgyjame arba nutinka stebuklas.

Jei iš paskutiniųjų stengiamės rasti vaistą arba problemos sprendimą, o nieko neišeina, vadinasi, ieškome ne ten, kur reikia. Jei kambaryje tamsu, juk nekovojate su tamsa ir neišradinėjate specialių akinių matyti tamsoje. Tiesiog įžiebiate šviesą ir tamsa pranyksta. Taip vyksta stebuklai.

Kai randate tai, ko stigo, norimas dalykas spontaniškai įvyksta ir problema tiesiog išnyksta. Sodininkas nedaro nieko, kad iš sėklos išaugtų medis. Tą padaro motina gamta. Sėkloje slypi tobulas medžio projektas. Veikdamas išvien su gamta, sodininkas suteikia tinkamą dirvą, vandens, gryno oro ir saulės. Gamta savaime daro savo stebuklus, ir iš mažulytės sėklelės pamažu išauga didžiulis medis. Jei ne sodininkas, ta sėklelė taip ir būtų likusi tik sėklelė maišelyje, kantriai laukianti, kada ją pasės. Kai dirbi išvien su gamta siekdamas ypatingų rezultatų, štai tada ir įvyksta stebuklas.

Praktiniai stebuklai nuo to, kas paprastai laikoma stebuklais, skiriasi ne vien suteikiama praktine nauda, bet ir kūrimo būdu. Tradiciškai stebuklai buvo laikomi laimės arba sėkmės dalyku. Žmo-

nės, kuriems nutikdavo stebuklas, manydavo, kad jiems nusišypsojo laimė, o tie, kas stebuklo nepatirdavo, klaidingai manydavo, kad jiems tiesiog nepasisekė. Dar blogiau yra tai, jog žmogus, jei jam nepavyko stebuklingai išgyti, gali neteisingai manyti, kad jis to išgijimo nėra vertas arba kad Dievas jį baudžia už praeities klaidas.

Praktiniai stebuklai išsklaido šį mitą ir padeda logiškai suvokti, kokios yra konkrečios sąlygos, kad įvyktų ypatingas stebuklas. Nėra taip, kad stebuklai vieniems tiesiog nutinka, o kitiems ne. Jie nutinka, kai sudaromos tam tikros sąlygos. Tarsi sėkla, gavusi reikiamų mineralų, vandens, oro ir saulės, bet kuris žmogus, nesvarbu, nei kas jis, nei ką jis padarė praeityje, gali pradėti kurti praktinius stebuklus.

2 SKYRIUS

Pripažink savo naująją galią

Prasidedant dvidešimt pirmajam amžiui žmonija liuoktelėjo milžinišką šuolį. Tarsi būtų pakilusi uždanga, ir tai, kas anksčiau buvo sunku, staiga tapo visiškai lengva. Kiekvienam žmogui tapo pasiekiamas gebėjimas sukurti greitą permainą. Vis dėlto, kad šią naują galią pasiektume ir išvystytume, visų pirma turime suvokti, jog ji egzistuoja. Jei to nepripažinsime ir neįsisąmoninsime, mums nė nerūpės puoselėti savo naująją galią. Iš šios knygos suprasite, kad norint šią galią vystyti, reikia pradėti ja naudotis.

Praėjo tie laikai, kai reikėjo ieškoti savo galios. Ji čia. Istorija pilna žmonių pastangų atrasti tiesą ir užčiuopti savo galią pavyzdžių. Pagaliau tas laikas atėjo ir mūsų laukia naujas išbandymas – pradėti naudoti savo galią. Tarsi būtume ieškoję pirkti norimo automobilio ir štai dabar radę. Nauja užduotis – paleisti variklį ir važiuoti. Anksčiau dažniausias sielos troškimas buvo atrasti Dievą, o dabar siela trokšta atnešti Dievą į šį pasaulį.

Ieškant savo galių, nebūtina žengti sunkiuoju keliu. Jos čia pat. Kad jas pasiektume, reikia atsikratyti pasenusių praeities įsitikinimų bei įpročių. Kadangi uždanga pakelta ir kelias į vidinę galią atviras, tam, kad išsivaduotume nuo tų pasenusių įsitikinimų bei įpročių, tereikia prisiminti ir elgtis taip, tarsi tą naująją galią turėtume. Visai paprasta. Permainą pasiekti padės devyni pagrindi-

niai praktinių stebuklų kūrimo principai. Tebūnie šie devyni principai jūsų kelrodžiai, kai rinksitės savąją gyvenimo kryptį. Štai jie:

1. Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi šį suvokimą).
2. Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi šią naują laisvę).
3. Mokykitės kaip naujokai (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi tokį kuklumą).
4. Mylėkite kaip pirmą kartą (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi tokią atlaidžią nuostatą).
5. Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi tokią dėkingumo ir dosnumo nuostatą).
6. Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu (te jūsų veiksmus ir reakcijas visada kuria pasirinkimas).
7. Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi šią pasitikėjimo nuostatą).
8. Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi (ir pripažinkite, kaip praturtėja ir sutvirtėja jūsų veiksmai bei reakcijos, kai prašote pagalbos).
9. Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia (te jūsų veiksmai ir reakcijos atspindi gausos nuostatą).

Ręsti pasitikėjimą

Vidinės galios atbudimo paslaptis ta, kad elgtis ir į gyvenimą reaguoti reikia taip, tarsi tą naująją galią turėtumėte. Jei tik lauksite, kad kas nors jums tai įrodytų arba už jus padarytų, vien dėl tokio elgesio neteksite ryšio su savo vidine galia. Šiai galiai atrasti reikia tikėjimo šuolio. Tai neturi būti siaubinga rizika, nors galbūt šitaip ir gali pasirodyti. Palaipsniui įgyvendinę devynis pagrindinius

principus ir, kas dar svarbiau, taikydami praktinių stebuklų kūrimo metodikas, sulauksite tokio laiko, kai galėsite generuoti naujus potyrius ir kurti pasitikėjimą.

Kai imsitės pratimų ir tiesiogiai pajusite savo naująją galią, jūsų tikėjimas sustiprės ir galia bus akivaizdi. Pasitikėjimas stiprėja palaipsniui – panašu į mokymąsi važiuoti dviračiu. Kai įgyjate pasitikėjimo, važiuojate be jokių pastangų.

Didesniam pasitikėjimui pasiekti būtini nauji pratimai ir praktiniai įgūdžiai. Vis dėlto visų pirma turime suvokti ir pradėti vaduotis nuo kai kurių senų įsitikinimų bei mąstymo įpročių. Jei nepripažinsite turį tokių ribotų įsitikinimų, vargu ar atrasite laiko gilintis į nesudėtingas praktinių stebuklų kūrimo metodikas ir imtis jas taikyti.

Perskaitę devynių pagrindinių principų sąrašą, tikriausiai pajusite, kaip į paviršių ima kilti daugybė senų įsitikinimų ir mąstymo įpročių. Galbūt šie įsitikinimai ir kliudo jums puoselėti naująją galią. Tiesiog suvokus, kad šie įsitikinimai yra riboti, naujajai savimonei jau lengviau imtis nuo jų vaduotis. Štai keletas dažniausių pasenusių praeities įsitikinimų pavyzdžių. Nepamirškite: galbūt jie buvo teisingi praeityje, tačiau dabar yra nebetinkami.

PAGRINDINIAI PRINCIPAI	RIBOTI ĮSITIKINIMAI
1. Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi:	Stebuklų gali nutikti kitiems, bet ne man. Stebuklų nutinka retkarčiais, bet ne kasdien. Aš negaliu pasikeisti.
2. Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite:	Bet aš nesu laisvas; turiu atsargiai daryti tai, kas kitiems atrodo gerai, nes kitaip būsiu išjuoktas arba atstumtas. Tėra vienoks tinkamas elgesys, ir, jei noriu žengti pirmyn, taip ir

turiu elgtis. Turiu slėpti tikrąjį save.

3. Mokykitės kaip naujokai: Negaliu mokytis taip, tarsi būčiau naujokas. Esu suaugęs, ir, kad būčiau gerbiamas, turi atrodyti, jog žinau atsakymus į visus klausimus. Man nereikia jokios pagalbos.

4. Mylėkite kaip pirmą kartą: Negaliu vėl laisvai mylėti. Mane įskaudino, ir, kad neįskaudintų vėl, turiu saugoti savo širdį ir trauktis, jei žmogus nėra iš tiesų vertas mano meilės bei pasitikėjimo. Aš nepasitikiu kitais.

5. Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia: Negaliu partneriui duoti daugiau nieko, kol neatgausiu, ko nusipelniau. Jei jie man daugiau neduoda, man nebelikę ką duoti. Nebeturiu nei meilės, nei energijos.

6. Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu: Negaliu dirbti taip, tarsi pinigai būtų nesvarbu. Turiu dirbti, kad apmokėčiau sąskaitas. Dirbdamas patinkamą darbą, negaliu užsidirbti pakankamai pinigų. Negaliu dirbti to, ką norėčiau.

7. Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai:

Negaliu atsipalaiduoti. Turiu rimtų problemų ir jos nepranyks nuo to, kad nekreipsiu į jas dėmesio. Yra rimtų priežasčių, kodėl nemiegu naktį ir kodėl jaučiu įtampą dieną. Nieko negaliu padaryti, kad reikalai pakryptų į gera.

8. Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi:

Maldos – vaikams. Melsdavausi anksčiau ir nieko nenutikdavo. Žmonės melsdavosi Tamsiaisiais amžiais, o juos išpjovė maras. Niekas neišklausomas. Tik pats galiu prasimušti gyvenime. Niekam daugiau nerūpi mano sėkmė.

9. Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia:

Negaliu valgyti ką panorėjęs. Jau dabar sveriu per daug arba susergu nuo maisto. Jei noriu gerai atrodyti ir būti sveikas, turiu aukotis ir laikytis dietos. Man negalima.

Tai tik keletas senų įsitikinimų, pagal kuriuos gyvename, pavyzdžių. Nepatingėkite perskaityti devynių pagrindinių principų sąrašą ir palyginti su savo pačių iškylančiais ribotais įsitikinimais. Kiekvieną principą užrašykite popieriaus lapo viršuje, o žemiau surašykite visas dvejones bei klausimus, kylančius dėl šių principų praktiškumo. Paskui, skaitydami toliau, įgysite įžvalgos, padėsiančios išsklaidyti dvejones ir išsivaduoti iš tam tikrų ribotų įsitikinimų, kliudančių žengti toliau. Skaitydami knygą vis grįžki-

te prie savo prieštaravimų ir įveikite juos savo naująja įžvalga ir patirtimi.

Nepamirškite, kad praeityje jūsų riboti įsitikinimai neretai būdavo teisingi ir vertingi, tačiau dabar jie nebe tokie. Pasikeitė jūsų galia ir dabar galite kur kas daugiau. Vos gimęs kūdikis negali vaikščioti, po kiek laiko jis ima ropoti, o paskui vieną dieną viskas pasikeičia. Vaikas staiga atsistoja ir žengia. Ateina laikas, ir šitai pasidaro visai paprasta.

Vaikui, kad gyventų, reikia meilės, todėl jis neretai įgyja išmintingą prisiderinimo mechanizmą, kad prisitaikytų prie tėvų. O kai suaugame, tėvų paramos nebereikia, todėl nebereikia ir prie jų taikytis. Tampame laisvi būti savimi.

Panašiai šis visuotinis pokytis atspindi tą naująją galią, kurią visi mes dabar turime. Seniau dėl tiesos buvome priklausomi nuo kitų, todėl turėjome taikytis ir sekti kitus, kad žinotume, kas teisinga. O dabar esame tarsi nauji suaugusieji, širdimi žinantys, kas teisinga. Kadangi, kad žinotume, kas teisinga, jau esame nepriklausomi, nuo ribotų įsitikinimų vaduojamės beveik savaime.

Pirmasis žingsnis – tiesiog suvokti, jog turime pasenusių įsitikinimų ir suabejoti jų tinkamumu šiandien. Suabejoję jais atveriame duris naujiems įrodymams, paremiantiems naujus įsitikinimus. Šitaip atsivėrus, ima veikti praktinių stebuklų kūrimo metodikos. Kai taikote įvairias metodikas ir vadovaujatės devyniais pagrindiniais principais, geriausia būtų laikytis mokslininko pozicijos: tarsi tikrintumėte norėdami sužinoti, kas iš tikrųjų tiesa. Pasižadėkite kelti klausimus ir abejoti, tačiau veikite taip, tarsi tą naująją galią tikrai turėtumėte. Taip įgysite patirties. Įsitikinimas bus pagrįstas vien jūsų patirtimi, o ne tuo, jog kažkas taip pasakė. Įrodykite sau, kad jūs arba turite, arba neturite šios naujosios galios.

Te *Praktinių stebuklų Marsui ir Venerai* įžvalgos ir metodikos padės jums įveikti senuosius įsitikinimus, iš pradžių jums įteigtus tėvų ir visuomenės, o vėliau patvirtintus jūsų pačių patirties. Kad įsitikinimai atsinaujintų, suteikite sau galimybę gauti naujų potyrių. Iš-

drįsę surizikuoti ir atverti protą bei širdį kam nors naujam, veiksmingiausiai išsiugdysite ir sutvirtinsite naujus įsitikinimus, paremtus suvokimu to, kas esate ir ką galite gyvenime nuveikti.

Sukurti rojų žemėje

Atėjo laikas sukurti rojų žemėje. Mus varžo prisiminimai apie visus tuos kartus, kai norėjome daugiau ir nepavyko. Anksčiau, kai nuspręsdavome ką nors pakeisti ir patirdavome nesėkmę arba pralaimėjimą, sunku būdavo nepaliauti siekti permainos. Tokia nesėkmė kliudo bandyti iš naujo. Nuo nuolatinių nusivylimų ir nepasitenkinimo dėl savo ir kitų nesėkmių vis labiau silpstame. Patikime ir priimame gyvenimo apribojimus. Seniau toks požiūris buvo tinkamas, tačiau dabar paseno. Kad išsivaduotume nuo praeities, reikia sąmoningo nusiteikimo veikti taip, tarsi praeities įsitikinimai yra riboti ir todėl mums nebetinka ir nebenaudingi.

Elgtis taip, tarsi kas nors būtų įmanoma, yra tas pats kas apsimesti. Norintiems išsivaduoti iš savo įsitikinimų pirmas žingsnis – apsimesti, kad kas nors kita yra teisinga, ir pažiūrėti, ar tikrai taip yra. Šiame procese sveika abejoti tol, kol žengiate pirmyn ir elgiatės taip, tarsi kažkas būtų įmanoma. Žinoma, yra rizikos, kad vėl nepavyks, tačiau turėsite ir naujos sėkmės galimybę. Nusiteikite šuoliui. Pritaikę praktines kiekvieno principo metodikas, įsitikinsite, kad sėkmė galima tuojau pat.

Vaikas gali būti pasirengęs vaikščioti, tačiau jei nematys, kaip vaikšto kiti, suvokti šią naują galią bus kur kas sunkiau ir truks daug ilgiau. Be vedlio arba vaizdo, iš kurio būtų aišku, ką reiškia vaikščioti, mokytis kur kas sunkiau. Jei aplinkui tematysime vien ropojančius mažylius, galime taip ir neišmokti vaikščioti. Devynios praktinių stebuklų metodikos nurodo būdą, kaip atsistoti ir parodyti savo vidinę galią. Kai jau susiprasite, tas metodikas galėsite užmiršti ir ugdyti savo asmeninį stilių.

Šių laikų vyrų ir moterų galimybės įgyvendinti savo svajones yra iš tiesų stebuklingos. Ši staigi ir visiška mūsų galios permaina tokia pat radikali, kaip ir verdančio vandens virsmas garais arba nakties virsmas diena. Pirmadienį esame skurdžiai, o antradienį gauname netikėtą laišką su milijono dolerių vertės čekiu. Tereikia perskaityti korespondenciją. Jei laiško neatplėšime, nedeponuosime čekio ir neimsime leisti pinigų, ir toliau būsime neturtingi. Kad pradėtume naudoti savo naująją galią, turime pradėti aktyviai taikyti naująjį požiūrį į gyvenimą.

Gebėjimas kurti gyvenimą, kokio visada norėjote, dabar yra pasiekiamas.

Visos dabartinės mūsų nuostatos pagrįstos senosiomis galiomis. Kad įsisąmonintume savo naująsias galias, turime pripažinti, jog kone visa senoji mąstysena kliudys žengti pirmyn. Anksčiau ji buvo veiksminga, tačiau dabar neleidžia pasinaudoti naujosiomis galiomis. Laimei, procesas nesudėtingas. Tereikia žinoti, kas mums pasiekiama, bei turėti paprastos informacijos, kaip to pasiekti, ir staiga procesas pajudės pirmyn ir bus realizuotas. Nieko nuostabaus, kad jaunoji interneto amžiuje bręstanti karta, kurios senoji mąstysena taip neslegia, staigiu šuoliu išnaudojo gebėjimą užsidirbti pinigų.

Pakaks ropoti, laikas atsistoti ir žengti. Laikas vaduotis iš senosios mąstysenos. Senieji įsitikinimai visų pirma pagrįsti praeities patirtimi. Sukūrę naujų potyrių, galime pradėti šiuos ribotus įsitikinimus keisti. Tiesiog prisiminkite devynis pagrindinius principus, elkitės taip, tarsi jie būtų įmanomi, ir tiesiog nustebsite, kad taip ir yra. Kai tik pajusite savo naująsias galias, riboti įsitikinimai pranyks. Tokia permaina atvers duris jūsų galiai praktinius stebuklus kurti kasdien. Kadangi dabar kaip tik tinkamas metas, jei, kad ir kokio amžiaus esate, pabandysite dar kartą, jums gali pasisekti. Galite padidinti sėkmę, atgaivinti neblėstančią meilę ir imtis puoselėti puikią sveikatą.

3 SKYRIUS

Devyni pagrindiniai principai

Pritaikę devynis pagrindinius principus, galite pradėti savo gyvenime daryti pokyčius, kurie anksčiau jums atrodė neįmanomi. Bet kokio naujo įgūdžio išmokti lengviau, kai yra pavyzdžių, kuriais būtų galima sekti. Kad šiuos devynis principus būtų lengviau įsisąmoninti, naudinga įsivaizduoti galimybes. Taikant kiekvieną iš devynių pagrindinių principų, tiesiogiai gaunama neprilygstamos naudos. Be to, galite patirti savo pačių unikalios naudos bei stebuklų. Štai keletas pokyčių pavyzdžių arba praktinių stebuklų, kurių nuolatos nutikdavo mano ir mano seminarų dalyvių gyvenimuose.

1. Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi. Laikydamiesi šio principo seminarų dalyviai atgauna viltį. Turėdami vilties turi motyvą naujiems sprendimams. Stebuklingai paaiškėja, kad jie gali juos įgyvendinti. Žmonės pajunta pasitikėjimą, kad gali nuveikti tai, ką metų metus atidėliojo. Kai tikime ir patiriame, kad pokyčio stebuklas tikrai nutinka, delsimas nebekliudo.

2. Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite. Laikantis šio principo ir grupėje arba drauge su gydytoju taikant savęs gydymo metodikas, per dešimt minučių nuolatinis skausmas ir kitokios sveikatos problemos stebuklingai išnyksta. Po fizinio ar emocinio „stebuklingo išgijimo“ visai nebesijauti prislėgtas gyvenimo naštos, o staiga pajunti naują laisvę būti viskuo, kuo turi

galios būti. Toks potyris paskatina džiaugtis gyvenimu, „gyventi laisvai“, tarytum niekas tau nekliudytų.

„Stebuklingi išgijimai“ nėra naujiena; jų istorija mena ne vieną. Per pastarąjį tūkstantmetį jų, dokumentais patvirtintų, būta kiekvienoje pasaulio kultūroje bei tradicijoje. Net pastarąjį šimtmetį kuo kruopščiausiais moksliniais tyrimais ir patikrinimais buvo parodyta, jog iš tiesų nepaaiškinamai staiga išgyjama nuo įvairių mirtinų ligų.

Ir toliau stebuklingai pagyjama. Nė vienas medicinos specialistas tuo neabejoja. Kai kurie mokslininkai, tyrinėtojai bei gydytojai menkina arba baiminasi stebuklingų išgijimų, kadangi negali to pakartoti arba perprasti.

Praeityje stebuklingas išgijimas buvo atsitiktinis atvejis, taigi – „nemokslinis“, tiesiog todėl, kad žmonės negalėjo to paaiškinti arba pakartoti. Keletas žmonių išgijo, bet dauguma ne. Svarbu suvokti, jog jei kas nors yra nesuprantama, tai nereiškia, jog to negali nutikti arba kad to apskritai nėra.

Per savo seminarus ir po visą pasaulį mokydamasis iš gydytojų, pats mačiau, kaip beveik bet kuri liga – nuo tokių sunkių ligų bei stadijų, kaip ketvirtos stadijos vėžys, dauginė sklerozė bei insultas, iki lengvesnių ligų, kaip nuolatinis nugaros skausmas, galvos skausmai bei šienligė – per kelis mėnesius netikėtai praeina. Istorija tokių stebuklingų išgijimų pilna, o šių dienų skirtumas tas, jog su šiek tiek nurodymų ir paramos šitai gali patirti kiekvienas.

3. Mokykitės kaip naujokai. Šiam stebuklingam išgijimui reikia kelių reikšmingų mitybos pokyčių. Šiems pokyčiams įgyvendinti reikia atverti protą ir nusiteikti eksperimentuoti bei išbandyti Natūraliosios energijos dietos siūlomą mitybą (žr. 13 skyrių). Laikydamiesi šio principo turime motyvą išmokti ko nors nauja, išbandyti tai, o tada išsirinkti, kas tinka.

Be mitybos pokyčių išgijimas gali būti laikinas. Per gydymo sesiją simptomai pranyksta, tačiau po kelių dienų gali vėl atsirasti.

Jei ir toliau nuodijamės tegul vos keliais maisto produktais, gydymo poveikis praeina kone taip pat greitai, kaip buvo išgydyta. Įgiję keletą naujų įžvalgų dėl gėrimo bei valgymo ir pritaikę savęs gydymo metodikas, mano klientai bei seminarų dalyviai savaime pajusdavo maistingų produktų poreikį, kad atstatytų ir išlaikytų kūną sveikesnį. Išgijus sveikas maistingas maistas iš tiesų gardesnis. Todėl ir lengva įgyvendinti visus pasiūlymus. Laikas jiems nesvarbu, nes jie ima veikti akimirksniu. Vos pabandę, imame jaustis geriau.

Tai, jog galima panaudoti gydomąją galią, jokiais būdais nereiškia, kad medicina atgyveno. Šiuolaikinė medicina, senovės gydomosios metodikos, „alternatyvioji" medicina ir šios naujos savęs gydymo metodikos, naudojamos kartu ir papildydamos viena kitą, gali pasiekti kur kas didesnių gydymo stebuklų nei kuri nors viena atskirai.

Patyrę greitus savęs gydymo rezultatus, suvoksite, kiek mažai iš tiesų žinote apie savo galias keisti. Jūs susižavėsite visomis tomis dabar atsivėrusiomis naujomis galimybėmis. Atsiveria ištisas naujas pasaulis, kai trokštame mokytis vėl tarsi naujokai.

4. Mylėkite kaip pirmą kartą. Pritaikiusios šį principą daugybė porų stebuklingai iš naujo pamilo savo partnerius. Žmonės įstengia atleisti buvusiems partneriams ir linki jiems gero. Kai išmokstame atleisti, senos nuoskaudos tiesiog ištirpsta praeities saulėlydyje. Visi nori atleisti, tačiau nedaugelis moka tai daryti. Vien gero ketinimo atleisti nepakanka. Iš tiesų reikia mokėti tai daryti.

Mokydamas knygoje *Vyrai kilę iš Marso, moterys iš Veneros* idėjų, pirmą kartą pastebėjau greitus šio naujojo amžiaus pokyčius. Poros pamatė, kad vos po vienos dienos seminaro vienas kitam jau įstengia atverti širdis ir iš naujo uždegti, jų manymu, jau prarastą meilę. Ir netgi tada, kai viskas baigėsi skyrybomis, poros sugebėjo išsiskirti gražiau ir vienas kitam atleidę.

Kurti neblėstančią meilę nereiškia santuokos su vienu žmogumi. Tai reiškia, kad tą žmogų visada mylėsite ir linkėsite jam gero.

Po skyrybų žmonės neteisingai save kaltina dėl nenusisekusių santykių. Vis dėlto kai kurie pamato, kad po skyrybų gyvenimas pasidarė gražesnis. Atleidę jie įstengė vėl laisvai mylėti, tarsi nė nebūtų niekada įskaudinti.

Tūkstančiai porų, išmokę atleisti ir įgiję sėkmingo bendravimo įgūdžių, ant skyrybų slenksčio sukūrė neblėstančią meilę. Kai jaučiamės esą meilės aukos, savigaila neišvengiamai kliudo atverti širdis ir vėl pasitikėti meile. Laimei, šį seną skausmą galima išgydyti, ir pradėsime mylėti bei pasitikėti tarsi pirmąjį kartą.

5. Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia. Suvokę savo naująsias galias keisti, daugelis metė rūkyti arba atsikratė kitokių žalingų įpročių bei polinkių. Galbūt jie buvo bandę anksčiau ir jiems nepavyko, tačiau jie jaučia įkvėpimą pabandyti dar kartą ir dabar pavyksta, nes jie žino, kaip tuos žalingus pomėgius įveikti. Šįsyk, laikydamiesi šio principo, jie pasitelkia praktines metodikas, ir liautis visai lengva.

Kai suprasite, kaip kuriami stebuklai, suvoksite, kad jau turite galios keisti, ir jums šitai pavyks nesunkiai ir be kančių. Tam tereikia suvokti savo naująsias galias ir pasitelkti keletą naujų įžvalgų bei metodikų vidinei galiai pažadinti ir ją naudoti.

Pagaliau visi žalingi polinkiai atsiranda, kai siekdami laimės tampame perdėtai priklausomi nuo kokio nors žmogaus ar kokio nors dalyko už savojo Aš ribų. Patyrę savo vidinę galią gauti ko reikia, nebesate taip labai priklausomi nuo kitų. Tampate laisvi atsikratyti žalingų pomėgių.

Kai, suvokdami savo kliūtis, duodate daugiau, paaiškėja, kad būtent duodami gaunate. Daugumai mūsų toks teiginys pažįstamas, tačiau tėra tik teiginys. Žmogus negali patirti, kad duodamas ir gauna daugiau, kol neturi visa, ko reikia.

Galbūt jūsų gera savijauta priklauso nuo partnerio. Kai ką nors duodate, kažkokia jūsų dalelė viliasi, kad savo ruožtu irgi ką nors gaus. Poros, kurios susieina vildamosi visų pirma prisipildyti, o ne duoti, visada nusivilia. Davimas vis vien nepripildo, nes žmonėms,

kad jaustųsi gerai, reikia gauti. Net neturtingiems žmonėms užmezgus santykius davimas gali teikti didžiulį pasitenkinimą, nes partneriai dar nepažįsta vienas kito ir tikisi atpildo. Naiviai tikimės tobulybės, kurios nėra. Galiausiai, užuot sėmęsi energijos iš to, kad duodame, pasijuntame pavargę, tušti ir išsekę. Jei pajutote apmaudą, tai ženklas, kad davėte tikėdamiesi atpildo, o ne iš pilnumo pojūčio be jokių vilčių arba reikalavimų.

Šitai paaiškina visuotinę sampratą, kad negalite iš tiesų mylėti kito, jei visų pirma nemylite savęs. Užuot priklausę nuo partnerio, žiūrėkite į jį kaip į gardų desertą. Jūs – ne jūsų partneris – atsakingi, kad gyvenime gautumėte reikalingų maistingųjų medžiagų. Kai visų pirma mylite save ir gyvenate pasitenkinimo teikiantį gyvenimą, meilė partneriui – tai tarsi premija, nuo kurios taip labai jau ir nepriklausote. Kai pasijuntate esą nepriklausomi ir savarankiški, sugebate laisvai duoti, nelaukti atpildo ir mėgautis to teikiamu pasitenkinimu. Sugebate duoti, tarsi jau turėtumėte, ko jums reikia.

Moterims neretai atrodo, kad jos duoda ir nelaukia atpildo. O po keletą metų trukusio jausmo, jog tu nerūpi, ima skųstis: „Daviau tiek daug, o pati negavau nieko". Klaida ne ta, kad moteris duoda vyrui, o ta, kad ji neskiria laiko duoti sau, kad būtų laisva duoti parteriui ir nereikalauti atpildo.

Nuostabu, kaip noriai vyrai duoda, kai jų prašoma nereikliai ir neapmaudžiai. Praktiškai neįmanoma paramos prašyti lengvai ir meiliai, kai negauname, ko mums reikia. Tokiais atvejais, kad galėtume labiau džiaugtis tuo, ką turi pasiūlyti partneris, visų pirma reikia duoti sau tai, ko reikia, kad nepriklausytume nuo partnerio ir nereikalautume pokyčio iš jo.

6. Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu. Didžiausias stebuklas, kurį nuolatos matau – kaip greitai įvyksta permaina. Pasikeičia arba pagerėja ne visas gyvenimas, o kai kurie reikšmingi aspektai. Sakykime, moteris kenčia dėl antsvorio, stokoja energijos, jaučiasi užguita ir nemėgsta savo darbo. Viskas iš karto nepagerės.

Vienos ims mesti svorį tuojau pat, o kitos ims labiau mylėti save ir partnerį ir tik vėliau pradės liekněti arba pakeis darbą. Kartais tam, kad būtų galima pakeisti gyvenimą, iš pradžių reikia pakeisti nuostatą. Kartais niekaip fiziškai nepagyjama, ir tik kitoks požiūris į darbą išgydo kūną. Vadovaudamiesi šiuo šeštuoju principu, daugelis žmonių patiria turį galios kurti praktinius stebuklus.

Gyvename stebuklų amžiuje, vis dėlto tenka pripažinti, kad pokyčiai randasi palaipsniui. Vis vien reikia laiko, kad iš sėklos išaugtų medis. Viskas nepasikeičia akimirksniu. Stebuklas yra tai, kad dabar natūralaus pokyčio ir išgijimo kliūtys lengvai pašalinamos. Dabar didingumo sėklos mūsų širdyse gali laisvai ir natūraliu greičiu augti į gražų medį.

Kartais, kad praeitų fizinė negalia, reikia išgydyti emocinę ligą. Kitais atvejais fizinė liga stebuklingai praeina, ir tada atsiskleidžia tą ligą lėmusios emocinės problemos. Panašiai žmogus pakeičia gyvenseną arba pirmiausiai įpročius, o tada atsiskleidžia emocinės problemos, kurias irgi reikia spręsti. Arba galbūt iš pradžių išgydomos ir išsprendžiamos emocinės problemos, tada paaiškėja, kokių gyvenimo permainų reikia, ir atsiranda natūrali tų permainų motyvacija.

Daugeliu atvejų, kai reikia gydyti kūną, iš pradžių būtini tam tikri emociniai pokyčiai. Šitai paaiškina, kodėl vienų žmonių fizinis išgijimas būna kur kas dramatiškesnis negu kitų. Jie gydymą pasitinka emociškai jautriau ir yra atviri pagalbai arba gydymui. Analogiškai, kad gyvenime labiau sektųsi, reikia tam tikrų požiūrio pokyčių. Išmokus pakeisti požiūrį, neįtikėtinai pasikeičia mūsų galia išoriškai keisti gyvenimą.

Jei kasdien žingsniuojame į darbą vien todėl, kad reikia pinigų, o ne todėl, kad ten gera, netenkame ryšio su savo vidine galia. Jei nepaklūstame širdies balsui ir nepasirenkame norimo darbo, kamuojamės ir sergame. O jei dirbame savo valia, ne vien dėl pinigų, o todėl, kad patinka, išryškėja visa mūsų galia keisti aplinkybes.

Štai todėl kai kurie turtingi žmonės tiesiog turtėja ir tiek. Jie dirba ne dėl pinigų, o tam, kad patinkamu būdu pasitarnautų kitiems. Jei turtingas žmogus suserga arba ima lysti, taip paprastai būna dėl to, kad jis liaujasi dirbęs. Kai nebereikia dirbti, nebelieka motyvų dirbti. Ir žmogus dažnai tampa glebus, tingus, nenašus, nelaimingas, ligotas arba ima piktnaudžiauti turtu.

Dažniausiai žmonės visą gyvenimą dirba dėl pinigų, kad kada nors išeitų į pensiją ir galėtų nebedirbti. Kai dirbame dėl pinigų, uždirbę daug arba išėję į pensiją esame linkę nebedirbti. Toks visuotinis scenarijus vyrams. Jie liaujasi dirbę, nes dirbti nebereikia, paskui netrukus suserga ir miršta. Draudimo kompanijos pastebėjo, kad daug į pensiją išėjusių vyrų miršta maždaug per trejus metus. Turėti daug pinigų ir daug laiko veikti tai, ko norisi, yra puiku, jei neprarandami motyvai ir toliau dirbti ir šitaip kokiu nors prasmingu būdu tarnauti kitiems.

Stengtis pakeisti aplinkybes, kad jaustumėtės geriau, nėra reikalo: stebuklų kūrimo paslaptis yra ta, kad visų pirma reikia pakeisti savo pačių požiūrį ir nepriklausyti nuo išorinių aplinkybių. Jei esame priklausomi nuo savo darbo, nes turime mokėti sąskaitas, pirmasis žingsnis – žadinti savo galią tenkintis tokiomis aplinkybėmis, kokios jos yra. Kai išmokstame branginti jau turimas galimybes, stebuklingai randasi naujų galimybių geriau išreikšti save ir sukurti dirvą didesnei sėkmei.

Kai dirbate taip, tarsi pinigai nebūtų jau tokie svarbūs, jūsų sprendimus lemia jūsų pačių vertybių skalė, o ne kitų. Esate laisvi būti savimi ir daryti tai, ką liepia sąžinė ir pareigos jausmas. Su tokia nuostata galime dirbti, tarsi pinigai neturėtų reikšmės, nors mums tikrai jų reikia sąskaitoms apmokėti. Šitaip nusiteikus mums iš darbo tereikia pinigų, tačiau pagrindinė priežastis, dėl kurios dirbame – siekis išreikšti save kokiu nors prasmingu būdu tarnaujant pasauliui.

7. Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai. Seminarų dalyviai neretai papasakoja, kad gyvenime tenka ma-

žiau kovoti. Ekstremalūs nuotaikos pokyčiai pasikeičia taip, kad nesunkiai išgyvename savo pakilimo ir kritimo momentus. Išmokus apvalyti kūną ir atsikratyti senų toksinų, nesveikus polinkius pakeičia sveiki troškimai. Pajutus savo stebuklingą vidinę galią, baimė, nerimas, panika ir jaudinimasis sumažėja ir galiausiai visai dingsta.

Šitaip nuostabiai pasikeitus, baimę arba nerimą kėlusios aplinkybės dabar teikia ramybės ir žadina entuziazmą. Vėl (arba pirmą kartą) pasijunti esąs tyras, savimi pasitikįs jaunas žmogus, pasirengęs palikti namus, pasitikti išbandymus ir džiaugtis naujo jaudinamo gyvenimo stebuklais.

Pasikliaudami savo tikruoju Aš, net ir tada, kai aplinkui tvyro sumaištis, bejėgiškumas ir netikrumas, įstengiame atsipalaiduoti, tarsi tvirtai žinotume, kad viskas bus gerai. Tikra tiesa, kad viskas galiausiai baigiasi gerai. Taip, patiriame netektį, taip, darome klaidų, tačiau jei gydome žaizdas, jei atvira širdimi pasitinkame išbandymus, pamatome, kad kiekviena patirtis suteikia mums progą augti. Pamažu išmoksti neprarasti budrumo, tarsi grėstų pavojus, tačiau atsipalaiduoji, tarsi viskas būtų gerai. Kai į kritinius atvejus žvelgiame su vidine ramybe, sprendimus randame kur kas lengviau, negu kad jaudintumėmės arba bijotume.

8. Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi. Tiesiog per kelias valandas daugelis mano Praktinių stebuklų seminaro dalyvių apčiuopiamai patiria, kad Dievas, ar kas kitas, ką jie sau pasirinko dvasiniu ar vadovaujančiuoju šaltiniu, tuojau pat atsiliepia į jų prašymus. Net ir tie, kuriems nesmagu tarti ar girdėti žodį „Dievas", pajunta visada mus supančią nepaprastą natūralią energiją. Būtent ši energija gydo žaizdas ir įkvepia didingumą. Aš pats šią protingą ir atjaučią energiją vadinu „Dievu", o seminaro dalyviai gali ją vadinti kaip tik nori.

Kai pats tiesiogiai patiri, nuostatos dėl teisingų arba neteisingų sąvokų ir sutrikimas dėl Dievo išnyksta arba tampa nebesvarbūs. Kai praeina devynerius metus kęstas skausmas, staiga įtiki –

ne dėl to, kad kažkas pasakė, kas teisinga, o todėl, kad pats tai patyrei.

Pagal nesudėtingą įkrovos metodiką seminaro dalyviai paprasta formuluote prašo pagalbos ir tuojau pat pajunta šią natūralią gydomąją energiją. Po kelių minučių per pirštų galus į kūną ima plūsti maloni energija. Pajutę šią energiją žmonės nukreipia ją, kad išsilaisvintų nuo įtampos, sielvarto, priešinimosi ir skausmo, slypinčių prote, širdyje, sieloje ir kūne.

Mokydamiesi jausti šią energiją, užmezgate ryšį su savo tikrosiomis vidinėmis galiomis. Kelias į didesnę sėkmę atviras. Tuos, kurie klauso širdies kuždesio ir paklūsta entuziazmui ką nors keisti, visada aplanko laimė ir didesni gebėjimai. Daugybė mano seminarus lankiusių žmonių pastebėjo, kad daugiau pasiekia tie ir labiau sekasi tiems, kas, siekdami įgyvendinti savo svajones, labiau pasitiki savimi ir tvirtai žino, kodėl to siekia.

Geri, meilės kupini veiksmai atneša laimę, nes tokiems veiksmams reikia atviros širdies. O kai širdis atvira, arčiau ir stebuklingoji galia. Tiems, kurie stengėsi daryti gera, paprastai lengviau sekasi pajusti daugiau tos energijos. O kartais pavyksta sunkiau. Jie visą gyvenimą taip stengėsi visus mylėti, kad neteko ryšio su retkarčiais pasitaikančiais neigiamais jausmais. Nuslopinę negatyvumą, jie drauge susilpnino ir gebėjimą jausti apskritai.

Kad pajustum energiją ir tuojau pat patirtum jos naudą, reikia imlios sielos. Laimei, yra nesudėtingų metodikų pažadinti gebėjimą jausti.

Tai gana greitai pasiekiama kiekvienam, nepaisant praeities klaidų. Tai kiekvieno prigimtinė teisė, pasiekiama iš karto, kai žinai, kur žiūrėti.

Sėkmė yra gyvenimo prigimtis. Tik tada, kai atkakliai einame prieš savo širdį, pražiopsome visa tai, ką gyvenimas pasirengęs duoti. Su gebėjimu atverti širdį ir protą įgyji galios apsieiti gyvenime be kovos ir neišvengiamas dramas bei krizes paversti proga pasimokyti bei sustiprėti.

Kai pradedi gyventi pagal savo svajones, pajunti nepaprastą kūrybingumo antplūdį. Ir tada suvoki, kad iš tiesų „nedarai to", kad tai nutinka tavyje. Šiuo atveju Dievo ir stebuklingosios Dievo kūrybinės galios išgyvenimas tampa tiesioginiu potyriu, jausmu arba suvokimu, o ne vien sąvoka. Tada melsdamasis labai tvirtai žinai, kad kalbiesi su tavęs išklausančiu Dievu ir tuojau pat sulauksi pagalbos.

Kai pajunti šį antplūdį, nebetenka kovoti. Jei žmogus grumiasi, vadinasi, jis užmiršo arba neteko ryšio su didžiąja galia arba Dievu, veikiančiu gamtoje ir visuose mumyse. Tarsi būtum įsigijęs naują automobilį ir, užuot užvedęs jį ir nuvažiavęs, išlipi ir imi jį stumti.

Mano seminaruose maždaug 90 procentų auditorijos nesunkiai pajunta natūralią gydomąją energiją ir tuojau pat ima ją siurbti. Daugumai tai visiškai naujas potyris. Kai kuriems kitiems tenka pasipraktikuoti kiek daugiau, o dar kitiems prisieina ieškoti kitokio savojo būdo.

Prisiminkite: ne visiems vienas kelias. Nelaikau nesėkme, kai kas nors nepatiria to, ką patyrė kiti. Žinau, kad žmonės yra skirtingi, ir manasis būdas nebūtinai kiekvienam yra geriausias. Visada už juos pasimeldžiu ir linkiu jiems gero, tikėdamasis, kad geriau suvokę, ko nori, jie įstengs tą energiją pritraukti kaip nors kitaip. Po nesudėtingų pratimų Dievas arba aukštesnioji galia staiga pasidaro jau ne sąvoka, apie kurią galvojama arba kuri aptarinėjama, o tiesiogine patirtimi pagrįsta realybė. Pajutę per pirštų galus į jus plūstančią natūralią Dievo energiją, jau galite pradėti naudoti Dievo paramą gydytis pačiam ir gydyti tuos, kurie rūpi. Kai ir toliau naudoji tą energiją siekdamas pasikeisti, gali ja padidinti kūrybingumą, sėkmę ir laimę. Štai ką anksčiau reiškė šventojo palaiminimai arba dievų „malonė". Kai jauti šią energiją, gali ją nukreipti ir tuojau pat gauti jos teikiamos naudos.

9. Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia. Šiek tiek pakeitę mitybą ir pritaikę savęs gydymo iškrovos

metodiką, daugelis antsvorio kamuojamų seminarų dalyvių nepageidaujamų kilogramų atsikratė per kelis mėnesius. Taikydamas naująsias metodikas atsikratai antsvorio, nors valgai, kiek nori. Tarkim, sveri per daug, o šitaip yra su 70 procentų amerikiečių, tačiau net ir dar daugiau valgydamas gali atstatyti idealų sveiką kūno svorį.

Nė nereikia aukotis stebuklingos permainos vardan. Kad numestum svorio, nebūtinas nuobodus varginantis mankštos režimas. Aš asmeniškai per du mėnesius numečiau apie 13 kilogramų be jokių pratimų. Susigrąžinęs sveiką svorį, pajutau norą mankštinti kūną, duoti jam fizinį krūvį. Nieko nuostabaus, kad antsvorio kamuojamiems žmonėms taip sunku laikytis kokios nors mankštos programos. Kartais, kai nesveikas per daug sveriantis kūnas verčiamas mankštintis, sukeliama papildoma įtampa, o šitai yra nesveika ir nereikalinga. Kai netenki nereikalingo svorio, kyla noras rasti progų pasimankštinti, nes nuo to gerėja savijauta, kūnas būna sveikas ir guvus.

Kai sugebi pajusti savo natūralų troškimą, tereikia vos kelių nurodymų, kad suvoktum, jog gali valgyti, kiek nori ir ką nori, ir kad visai nereikia aukotis. Tokia nuostabi gausos būsena pasiekiama atsikračius vos kelių labai nesveikų maisto produktų poreikio.

Sudėjus viską drauge

Jei vadovausitės kiekvienu iš devynių pagrindinių principų, kai jie jums tinka ir padeda, ir reguliariai praktikuosite savęs gydymo natūralia energija metodikas, tuojau pat pajusite praktinę naudą. Galbūt kai kurie žmonės jau vadovaujasi kuriais nors iš šių principų, tačiau kol atras ir pritaikys trūkstamas dalis, vis vien neįstengs atskleisti savo vidinės galios kurti praktinius stebuklus. Kai kurie

galbūt taikė visus principus, tačiau nežinojo apie paprastas pažangias praktinių stebuklų metodikas. Viena mažute permaina pašalinamos visos kliūtys, ir žmogus patiria tą naudą, kurios siekdamas taip vargo.

Galbūt perskaitę sąrašą išsigandote, kad šiais principais dar nesivadovaujate. Nenusiminkite. Tereikia vienos permainos teisinga kryptimi, ir rasis puikių rezultatų. Tiesiog nuostabu, kaip greitai pasimato rezultatai, kai pasirenki sau tinkamą permainą. Ir tada keisti būna visai lengva. Keisti sunku, kai savo stebuklingosios galios negali pasiekti. Sudėtingos metodikos užblokuoja tą stebuklingąją galią. Anksčiau sudėtingumas buvo reikalingas, tačiau dabar viskas pasikeitė, ir veiksmingi yra tik paprasti būdai. Jei kas nors atrodo pernelyg sudėtinga, pažvelkite kita kryptimi. Jei šis būdas jums tinkamas, pamatysite, kad įvairios praktinių stebuklų metodikos nėra nei sudėtingos, nei sunkios ir ima veikti iš karto.

4 SKYRIUS

Dvasinė algebra

Anksčiau stebuklingų rezultatų negalima buvo patirti paprasčiausiai todėl, kad dauguma žmonių dar nebuvo pasirengę. Visi realūs gyvenimo dalykai atsiskleidžia palaipsniui, pakopomis. Sėkla nevirs medžiu, kol neateis metas. Reikia priežiūros ir laiko. Ankstesnėse augimo stadijose žmonija galėjo tik žvilgtelėti į tai, kas apskritai įmanoma. Dabar jau esame visiškai pasirengę suvokti tiesą ir išreikšti savo vidinę galią kurti stebuklus. Žvilgčiojimo stadija baigėsi. Mums suteikta malonė gyventi tokiu metu, kai stebuklai įmanomi kiekvienam.

Šią visuotinę permainą lengviau suvokti, pasitelkus pasaulio sąmonės sąvoką. Pirmasis šią mintį išsakė Einšteinas. Jis teigė, kad tas naujas ir pažangias idėjas, kurioms suvokti jam prireikė daug metų, ateityje suvoks vaikai. Einšteinas aiškino, kad šis globalinio gebėjimo suvokti pokytis prasideda tada, kai vienas žmogus žengia nauja kryptimi didesnio žinojimo link.

Atėjus laikui, idėja tarsi nuo kalvos besiritantis sniego kamuolys „aplimpa“ naujomis idėjomis ir proporcingai didėja. Taip išplėtus tam tikro dalyko suvokimą, pasikeičia viso pasaulio sąmonė. Todėl tai, kas viename amžiuje buvo laikoma radikaliu ar genialiu dalyku, visam pasauliui tai suvokus, tampa visuotine samprata.

Šitai padėtų apibūdinti mūsų ką tik išgyventą permainą. Kaitinamas vanduo tam tikru momentu užverda ir virsta garais. Vaiz-

džiai tariant, pastaruosius du šimtmečius visuomenė kaito ant silpnos ugnies. Dabar vanduo užverda ir prasideda radikalus vandens virsmas garais. Pasaulio sąmonėje įvyko permaina, ir dabar galime daugiau suvokti ir daugiau jausti. Po tokio pokyčio visas pasaulis dabar gali kurti praktinius stebuklus.

Svarbu suvokti, kaip ir kodėl įvyko šis mūsų gebėjimų pokytis. Neįgiję tokios įžvalgos galime pristigti motyvų ką nors keisti, nes anksčiau tiek daug kartų nepavyko. Galų gale visiems pavyks įgyvendinti šią permainą, tačiau kodėl turėtum likti paskutinis? Čia tavo šansas.

Šis virsmas į praktinių stebuklų amžių panašus į radikalią permainą, kurią patiria kone kiekvienas vaikas, sulaukęs paauglystės. Išnagrinėjus šį kur kas labiau įprastą ir pažįstamą pokytį, bus lengviau interpretuoti mūsų naująją realybę.

Maždaug tryliktaisiais gyvenimo metais ištinka vienas iš tokių dramatiškų pokyčių ir augimo šuolių – netikėtas gebėjimas suprasti algebrą. Smegenys vystosi daug metų ir staiga vieną dieną kažkas pasikeičia: paauglys, iki tol turėjęs konkretųjį mąstymą, įgyja gebėjimą suvokti abstrakčius dalykus.

Smegenys per tuos metus vystėsi ir rengėsi tokiam pokyčiui, tačiau pati permaina įvyksta akimirksniu. Nėra palaipsnio skleidimosi. Yra šuolis. Iki to stebuklingo momento, jei vaikas nėra ypač gabus matematikai, visos pastangos suprasti algebrą paprastai tėra neviltį keliantis vargas. O po šios netikėtos permainos visiems vaikams mokytis algebros pasidaro lengva – tereikia šiek tiek pagalbos ir patarimų.

Išmokyti algebros labai sunku, jei mokinys dar nepasirengęs jos mokytis.

Reikia turėti omeny, kad ši permaina tikrąja to žodžio prasme įvyksta per vieną dieną. Jei šis naujas gebėjimas neišnaudojamas, su abstrakčiuoju mąstymu susijusi smegenų dalis negau-

na progos vystytis. Ši permaina analogiška ką tik pasaulyje įvykusiam pokyčiui.

Jei mokinio smegenyse dar neįvyko būtinas perėjimas nuo konkrečiojo mąstymo prie abstrakčiojo, jis tiesiog negali išmokti algebros, net jei mokytojas būtų pats geriausias. Stengiantis išmokti, kol smegenys dar nepasirengusios, galima reikalą net pagadinti. Užuot suvokęs, kad jis tiesiog dar nepasirengęs išmokti, mokinys gali klaidingai nuspręsti, jog yra netikęs ir išmokti negali. Toks klaidingas įsitikinimas gali užblokuoti jo galią. Bet kokiam gebėjimui vystyti reikalingas pozityvus tikėjimas ir laukimas.

Stengiantis išmokti, kol smegenys dar nepasirengusios, galima reikalą net pagadinti.

Šis proto galios pokytis analogiškas ką tik pasaulio sąmonėje įvykusiai permainai. Gebėjimo kurti praktinius stebuklus vystymas panašus į algebros mokymąsi, tik čia yra tam tikra dvasinė algebra. Vieną dieną neįstengiame jos išmokti, o kitą – jau galime.

Lyginant naująją praktinių stebuklų kūrimo galią su algebros mokymusi, nereikia pamiršti, kad tai tik analogija. Jei matematika nesisekė, tai dar nereiškia, kad nesate pasirengę kurti stebuklus. Jei algebra jums buvo sunkiai įkandama, gal mokėtės dar nepasirengę arba negavote tinkamų patarimų bei pagalbos. Vaikai mokosi įvairiai. Kai augote, daugelis mokytojų neturėjo reikiamų žinių arba laiko puoselėti įvairius vaiko poreikius, nuo kurių priklausė veiksmingesnis mokymasis.

Atpažink savo galią

Radikalus potencijos pokytis negali būti tiesiogiai patirtas arba atpažintas. Kai pakinta paauglių gebėjimas suprasti algebrą, jokių išorinių ar vidinių požymių nėra. Tai ne tie nuostabūs pernakt nutinkantys augimo šuoliai, kurie kitą dieną pastebimi fiziškai.

Kai užgimsta abstraktusis mąstymas, paaugliai nepasijunta kitaip. Nepasikeičia nei jų išvaizda, nei požiūris. Jie nežino, kad jau geba suvokti ir išmokti algebrą. Vienintelis būdas tą naująjį gebėjimą nustatyti ir jų potenciją atpažinti – pradėti ją naudoti.

Taip ir naujasis gebėjimas kurti praktinius stebuklus niekaip mūsų nepakeičia. Nepasijuntame kitaip. Vis dėlto, kai turime progos tą gebėjimą identifikuoti ir juo naudotis, galime jį pajusti ir sustiprinti. Štai tam ir reikalingas švietimas bei lavinimas. Norint pabudinti savo stebuklingąsias galias, tereikia žinoti, kad jos tokios yra, ir imtis jų ieškoti. Nesuvokę šito, kelionės nepradėsime.

Norint pabudinti savo stebuklingąsias galias, tereikia žinoti, kad jos tokios yra, ir imtis jų ieškoti.

Mūsų gebėjimas daryti stebuklus patyliukais vystėsi tūkstančius metų, o atsirado staiga. Jis ėmė švysčioti maždaug prieš du šimtus metų, kai žmonės pirmą kartą pajuto laisvės ir demokratijos poreikį.

Mūsų stebuklingosioms galioms sukilus, įtikėjome, kad vyrai ir moterys yra lygūs ir kad kiekvienas žmogus turi gebėjimą susikurti likimą. Žmonės liovėsi buvę panašūs į vaikus, kuriems turi vadovauti kiti, jie įgijo gebėjimą savo gyvenimą valdyti patys. Tokia buvo mūsų vizija, tačiau dar stigo gebėjimo ją pasiekti, nes mes tarsi paaugliai vis dar dvejojome. Mums nušvisdavo gyvenimo galimybės, tačiau neįstengdavome tų naujų galimybių bei vertybių pasiekti ir išlaikyti.

Visame pasaulyje vyksta tikros ir ilgalaikės permainos, ir kiekvienam atsiranda proga vystyti šią naują slaptą galią kurti sau ateitį. Mūsų nebevaržo genai, kompleksija, spalva, lytis, rasė, šeimyninė padėtis ar religiniai įsitikinimai. Demokratija, ar bent jau judėjimas ta linkme, esti visur. Šią transformaciją liudija visuotiniai ženklai. Net engiamų šalių žmonės pagaliau stoja už savo teises ir siekia lygybės, kuri galima didėjant laisvei. Dabar stebuklinga permaina įmanoma visiems.

Susidomėjimas Dievu ir religija

Jei niekas paauglių nemokys algebros pagrindų, šie ir nežinos turį šį naująjį gebėjimą. Galbūt visą likusį gyvenimą jie nugyvens manydami, kad algebra jiems neįkandama, taigi ir neskyrę laiko jai mokytis. Teliks įsitikinimas, kad senoji konkrečiuoju mąstymu pagrįsta matematika nuobodi. Taigi gali nutikti taip, kad jie nustos domėtis ir matematika.

Panašiai mūsų laikais daugybei žmonių religija, dvasingumas bei Dievas nusibodo ir nebeįdomūs pasidarė vien todėl, kad jie negavo žinios apie savo naujuosius gebėjimus ir suvokimą. Dvasingumo ieškojimą arba Dievo sąvoką pajuokiančių žmonių arba tų, kurie liovėsi siekę asmenybės permainos, sielos neretai būna kur kas pažangesnės. Tokie žmonės – tarsi kiek anksčiau už kitus lytiškai subrendę vaikai. Jiems neteks ilgai laukti, kol subręs kiti, vis dėlto jie labai skirsis nuo bendraamžių ir bus kur kas toliau pažengę. Nors labiau pažengę, bet ne kažin kiek remiami bendraamžių, jie neretai turi ir daugiau problemų.

Dvasingumo ieškojimą skeptiškai vertinančių žmonių sielos neretai būna kur kas pažangesnės.

Per pastaruosius kelis šimtmečius nedaug Žemės gyventojų ėmėsi įgyvendinti šią permainą. Šios „pažangios sielos“ buvo didieji vadai, racionalizatoriai, išradėjai, dailininkai, rašytojai, revoliucionieriai, mokslininkai ir dvasios mokytojai. Jie sušvito ryškiau, tačiau iš tiesų nebuvo kažin kiek pažengę. Visos evoliucijos kontekste šimtas metų, palyginti su milijonais evoliucijos metų, tėra akies mirksnis. Per keletą šimtmečių likusioji žmonijos dalis atsigriebs, ir vėl visi bus vieno lygio.

Per pastaruosius penkiasdešimt metų šią permainą patyrė jau kur kas daugiau Žemės gyventojų. Pasikeitė tūkstančiai žmonių. O dabar, šiame naujajame tūkstantmetyje, milijardai patyrė permainą, ir jie pasirengę išnaudoti savo pažangią potenciją.

Keistis žmonijos priešakyje – ne visada malonu. Pažangias sielas neretai atstumdavo, jomis netikėdavo, jas izoliuodavo ar net degindavo ant laužo už tai, kad jos kitokios. Paklauskite, kaip jaučiasi bet kuri mergaitė, kuriai pirmai klasėje prasidėjo mėnesinės. Ji – mažuma, todėl ši nauja keista permaina neretai siejasi su gėda, sutrikimu, drovėjimusi ir baime būti atstumtai.

Anksčiau, jei siela būdavo pasirengusi daryti praktinius stebuklus ir neatsirasdavo mokytojo, kuris nurodytų kelią, viskas galėjo baigtis labai liūdnai. Tokie žmonės žinojo, kad kažko stinga, bet nežinojo ko, nei kur tai rasti. Tradicinės religijos skelbė atitinkamas mintis masėms, bet ne jiems.

Pagal mūsų analogiją su algebra dvasios mokytojai ir religiniai vadai tebemokė konkrečiosios matematikos įgūdžių, o kai kurie žmonės tai jau buvo peraugę. Sunku buvo surasti pažangų mokytoją, kuris įstengtų išmėginti jų naująjį gebėjimą suvokti gyvenimą ir jo paslaptis. Jiems reikėjo dvasinės algebros. Šios pažangios sielos ieškojo aukštesnės tiesos ir neretai nusigręždavo nuo tradicinio dvasingumo, nes tai, kas buvo kalbama apie Dievą, jiems netiko. Vieni teisybės pasuko ieškoti neortodoksiniu arba neįprastu keliu, kiti tiesiog liovėsi tuo domėjęsi.

Anksčiau tie, kas, kaip klaidingai manyta, turėjo žinoti atsakymus į dvasinius klausimus, vis vien savo idėjas skleidė masėms.

Kiek labiau subrendusiai sielai priimti daugelį senųjų apie Dievą dėstomų dalykų būtų buvę maždaug tas pats, kas paaugliui tikėti, jog raudonskruostis Kalėdų senelis, raudonai apsirengęs ir skraidinamas elnio, iš tiesų per vieną naktį kaminu nusileidžia į kiekvieną pasaulio namą ir kiekvienam geram vaikui atneša dovanų. Paaugusiai sielai atėjo laikas pažangesniam suvokimui.

Daugelis religijų ir teologijų darė pažangą ir keitėsi, tačiau pažangioms sieloms per lėtai. Senoji mąstysena pernelyg varžė ir nebetiko. Labiau subrendusioms sieloms reikėjo kažko, kas išbandytų jų naująją potenciją kurti stebuklus, kas stimuliuotų ir suteiktų jėgų. Jiems norėjosi jausti galią įgyvendinti savo svajones. Jei religija neparodydavo kaip, jie atsakymo ieškodavo kitur.

Jei religija nepadeda žmonėms gerai jaustis, jie to ieško kur nors kitur.

Per pastaruosius du šimtmečius ir ypač per pastaruosius penkiasdešimt metų daugybė žmonių pakeitė religiją, prisijungė prie naujai susikūrusios religijos, sukūrė savo religiją arba tiesiog pasitraukė iš organizuotos religijos ir pasirinko naująsias „religijas“: mokslą ir techniką, vartotojiškumą, popkultūrą, psichologiją bei terapiją, aplinkosaugą, holistinę mediciną arba besirandantį savipagalbos judėjimą drauge su knygomis, vadovėliais, specialistais, gydytojais, dietomis, paramos grupėmis, 12-os pakopų programomis ir seminarais.

Daugybė tradicinių meldimosi vietų nebeveikia, jos tapo turistinėmis įžymybėmis ar tiesiog šiaip susibūrimo vietomis. Tebeveikiančioms bažnyčioms bei šventykloms paprastai vadovauja pa-

žangios sielos, atviros naujoms žmonijos sąmonės įžvalgoms. Jie gerbia ir priima naujas iš mokslo, psichologijos ir savipagalbos judėjimo atėjusias vertybes.

Tie žmonės, kurie neteko iliuzijų dėl dvasinio gyvenimo arba tiesiog liovėsi juo domėjęsi, išmetė iš galvos Dieviškosios būties sąvoką, kurios buvo mokomi, ir kitur ėmė ieškoti, kas galėtų stimuliuoti ir išbandyti netikėtai pajaustą naują potenciją. Daugeliu atvejų jie be reikalo išsižadėjo Dievo sąvokos ir dvasingumo. Su pamuilėmis išpylė ir kūdikį.

Atmesti Dievo sąvoką – tas pats, kas su pamuilėmis išpilti kūdikį.

Pažangioms sieloms ir be „supratingosios" Dievo ar dieviškosios visatos galios pagalbos kartais pavykdavo panaudoti savo naująją potenciją ir parodyti išorinių kūrybinių bei techninių stebuklų. Daugelis didžiųjų mokslininkų buvo agnostikai arba ateistai. Jie neretai pasiekdavo neįtikėtinos didybės bei kūrybingumo profesinėje srityje, tačiau jų asmeninis gyvenimas nesusiklostydavo. Juos kamuodavo didelis nuovargis arba ligos. Kai kurie dėmesį sutelkdavo į kokią nors paslaptingą, ezoterinę praktiką pažangiesiems ir atrasdavo didesnės vidinės ramybės, tačiau išoriniame pasaulyje sėkmės pasiekti neįstengė ir gyveno skurde bei ligose.

Vakaruose pilna žmonių, kuriems iš pažiūros sekasi. Gal jie ir turi viską išoriniame pasaulyje, tačiau daugeliui to nepakanka, kad būtų laimingi. Savo skausmui nuslopinti jie vartoja vaistus ir vis vien jaučia kartėlį dėl pagiežingų skyrybų dalybų. Vaikai su jais nė nesikalba, tad jie stebisi: „Ir tai viskas?" Vaizdžiai tariant, jie turėjo potencijos mokytis dvasinės algebros, tačiau nerado gero „algebros mokytojo", kuris pažadintų jų potenciją kurti sėkmę visose gyvenimo srityse.

Mūsų naująją potenciją atspindi technika

Visuose žmonėse dabar įvykusi vidinė permaina daugeliu atvejų atsispindi išoriniais pokyčiais, kurių liudininkai esame. Pavyzdžiui, kai vidinė visos žmonijos sąmonė išsiplėtė nauju lygmeniu, visą pasaulį staiga sujungė televizija, telefonų tinklas ir visai neseniai internetas. Dabar kone kiekvienam pasaulyje bus prieinami šie naujai sukurti technikos stebuklai. Kai žmonės susivokė turį sąmonę tiesai savo viduje pažinti, staiga kiekvienam, turinčiam kompiuterį bei interneto ryšį, tapo prieinama informacija.

Dabartiniai technikos stebuklai labai įspūdingi, tačiau tai tik pradžia. Jau bręsta daugybė naujovių, patobulinimų, pažangos dalykų ir atradimų. Taip ir kiekvienam žmogui dabar pasiekiamas jo vidinis gebėjimas kurti stebuklus. Visai netrukus galėsime tą gebėjimą išnaudoti ir savo pačių gyvenime neįtikėtinai pažengti. Su kiekvienais metais galėsime nuveikti daugiau ir vidiniame, ir išoriniame pasaulyje. Galiu tai paliudyti savo patirtimi ir mano seminarų dalyvių patirtimi. Matau tai ne vien savo, bet ir kitų gydytojų bei mokytojų darbe.

Tuos, kurie kompiuteriais pradėjo naudotis prieš dvidešimt metų, turėjo erzinti jų lėtumas ir ribota atmintis. Už kiekvieną net menkiausią pažangesnį dalyką turėjome brangiai mokėti. Dabar kompiuterius perkame už daug mažesnę kainą negu anksčiau, ir šie įrenginiai ne tik mažesni, lengvesni, paprastesni naudoti, greitesni, bet ir pajėgūs saugoti neįsivaizduojamą kiekį duomenų. O visų svarbiausia, kad jie „nelūžta" taip kaip senieji.

Galbūt jūs senųjų modelių specialistas, tačiau atsiliksite, jei netobulėsite. Naujausi kompiuteriai prieinami visiems vienodai. Panašiai dabar kiekvienam prieinamas ir aukštesnysis gebėjimas pajusti savo vidines stebuklingas galias ir jas puoselėti.

Nesvarbu jūsų dvasinė pažanga, nesvarbu, ar labai mylėjote ir kokie geri buvote. Net jei „niekada nenusidėjote" ar bent iš tiesų

nuoširdžiai stengėtės taip gyventi, šitai jums pranašumo nesuteikia. Nuo šito nepasidarote kuo nors vertesni savo potencijai ugdyti. Visų teisės lygios. Galbūt veltui gyvenime švaistėte savo potenciją, kartojote tas pačias klaidas ir nepastebėdavote savo vidinių dovanų, tačiau niekada nevėlu gauti naudos iš šitos naujos visuotinės palaimos. Įėjimas atviras kiekvienam ir nieko nereikia mokėti. Ši nauja vidinė technika jau jūsų.

Kiekvienam iš mūsų prieinama galia keisti savo gyvenimą.

Net jeigu daug metų paskirtumėte vidinės raidos metodikai, kad atskleistumėte šią savo naująją galią, rezultatai nebūtų geresni. Negautumėte specialaus leidimo, su kuriuo galėtumėte žengti į gretos priekį. Tokios gretos nė nėra. Žinoma, džiaugėtės savo pasirinkto kelio teikiama nauda, tačiau jei savo metodikoje neįdiegėte daugybės pokyčių ir naujovių, dabar tikriausiai laikas atsinaujinti. Tai nereiškia, kad reikia išmesti seną kompiuterį. Tiesiog galima įtaisyti naują kietąjį diską arba papildomą atminties lustą. Analogiškai mums nereikia atsisakyti ir savo praeities. Kad pasiektume visiems mums prieinamą naująją potenciją, tereikia atsinaujinti ir modernizuotis.

Savo praeities atsisakyti nereikia, reikia atsinaujinti ir modernizuotis.

Iš gražių religinių tradicijų galima pasisemti labai daug, jei sugebama paprasčiausiai iš naujo interpretuoti kai kuriuos varžančius bei ribojančius jų aspektus, įstengiama atleisti piktnaudžiavimą bei iškraipymus. Atmesti religiją – tarsi atmesti Bethoveną vien todėl, kad patinka country muzika ar todėl, kad Bethovenas negrojo elektrine gitara. Juk galima gerbti ir džiaugtis viskuo, ar ne?

Atmesti religiją – tarsi atmesti Bethoveną vien todėl, kad patinka country muzika arba rokenrolas.

Nėra reikalo iš naujo išradinėti dviratį. Mums nereikia naujos religijos. Mums nereikia kitų tėvų, kurie išmokytų, kas teisinga arba kokios yra taisyklės. Tereikia atverti širdis ir protus. Visi savyje turime potencijos nuspręsti, kas mums teisinga, o kas ne. Prieš du tūkstančius metų Jėzaus pasakyti žodžiai, kad Dievo įstatymas jau parašytas žmogaus širdyje, apstulbino fariziejus. Panašiai ir mes, išmokę išnaudoti savo naująją potenciją ir atverti širdis, nebepriklausome nuo kitų ir tik patys galime sau atskleisti, kas yra tiesa.

Nukreipę žvilgsnį į savo vidų, galime sužinoti, kokia yra tiesa, ir galime išugdyti savo vidinę galią kurti praktinius stebuklus. Klausyti savo širdies, o ne išorinių mokymų, tradicijų arba ryšių su praeitimi, nereiškia, jog nereikia paisyti ir gerbti. Tai reiškia, kad reikia įsiklausyti ir tada vadovautis tuo, ką jaučiate esant teisinga. Jei nepaliausite klausyti savo širdies ir daryti tai, ką mėgstate – tegu vis bandydami, klysdami – pamažu sužinosite, kas jums tinkama. Neįmanoma sužinoti, kas gera, o kas bloga, kol pats visko nepatiri.

Be tiesioginės patirties gali turėti nuomonę, tačiau žinoti negali. Šia prasme niekaip negali žinoti, kas tinkama kitam. Galbūt turi aiškią nuomonę, tačiau iš tiesų nežinai. Tegalime tvirtai žinoti, kas gera mums patiems, ir šitai pasikeis, kai pasikeisime mes.

Atradę tiesą savyje, imsite ją įžvelgti visose religijose. Suprasite, kad esminė žinia visur ta pati. Suvoksite, kaip klaidingai tą tiesą interpretavo vėliau atėjusieji arba vertėjai, deramai neperspratę žinios. Dar pamatysite, kad kai kurios žinios jau nebepriimtinos.

Esminė gyvenimo tiesa yra tarsi upė. Vanduo visada tas pats, tačiau drauge jis visą laiką teka ir keičiasi. Upė niekada ilgai nete-

ka tiesia linija. Ji natūraliai vingiuoja tai šen, tai ten. Ji užsikrečia dienos nuotaika. Kai šviečia saulė, vanduo – gražiai mėlynas, o apniukusią dieną atrodo tamsus ir pilkas. Jis tik atrodo kitaip, bet toks nėra. Vanduo visada vanduo. Karštas ar šaltas, skaidrus ar drumstas jis vis vien vanduo. Panašiai kiekvienoje religijoje galima surasti tą pačią tiesą. Kartą paragavę vandens, nepaisant to, kokio įvairaus jo būna, žinote, kad tai tas pats gaivus gyvybės vanduo.

Atradę tiesą savyje, imsite ją įžvelgti visose religijose.

Atrasti naują religiją reiškia atmesti kitų religijų vertingumą. Šiuo istorijos momentu to nereikia. Kas jaučia naujo tikėjimo poreikį, tas yra aiškiai nepasirengęs. Jei žmogus gebėjo pažinti tiesą, jis įžvelgs esamų religijų vertingumą ir nejaus poreikio kurti naują. Esame labiau pasirengę patirti ne naują, geresnę religiją, o kiekvienos religijos esminę tiesą, ir sukurti ta patirtimi pagrįstą pasaulio taikos ir harmonijos pamatą.

Reikia gerai įsisąmoninti, kad tas, kas teigia esant vienintelį arba geriausią kelią, yra netinkamas tuo keliu vesti. Žinoma, gal tas kelias ir geriausias jiems arba jų pasekėjams, bet ne visiems. Jau tapo atgyvena tikėti, kad yra vienas kelias visiems. Būtent šis ribotas įsitikinimas iš tiesų ir trukdo pajusti savo vidinę galią kurti praktinius stebuklus asmeniniame gyvenime ir pasaulyje. Kad galėtume žengti pirmyn, reikia atverti protus ir širdis, reikia pripažinti ir gerbti skirtybes visose gyvenimo srityse.

Kai įsitvirtinusios religijos užsisklendė nuo pokyčių, pataisoms, kurios atitiktų laiką ir vietą, sukurti prireikė naujų religijų. Dabar kiekvienoje religijoje pakanka šį naują gebėjimą turinčių lyderių ir netrukus jie tą gebėjimą suvoks. Kai religijos atsivers, jos irgi palankiai ir pagarbiai įžvelgs tiesą visose kitose tradicijose. Jos ir išlaikys savo unikalias apeigas bei tradicijas, ir įstengs gerbti kitokias tradicijas. Viršenybės, išrinktųjų arba „mūsų kelias – geriau-

sias" sąvokos paprasčiausiai išnyks. Šitai kai kur jau vyksta, o netrukus vyks visame pasaulyje.

Iš analoginio į skaitmeninį

Šiame naujajame praktinių stebuklų amžiuje permainos vyksta kur kas greičiau. Pokyčiai, kuriems anksčiau būtų prireikę ne vienerių metų, dabar gali būti įgyvendinti lengvai ir greitai. Šia prasme iš analoginių tapome skaitmeniniais. Nėra reikalo pamažu persukinėti juostelę. Paspaudi mygtuką – ir štai tau juostelės pradžia. Galime atsidurti kur tik panorėję. Jei kompaktiniame diske arba vaizdo juostoje nori ką nors peršokti, presto – ir akimirksniu atsiduri ten, kur nori.

Pamąstykite apie seną tiesą: laikas užgydo visas žaizdas. Tereikia palaukti, ir reikalai pagerės. Na, o dabar ir laukti nereikia. Tik spustelėk reikiamo įrenginio reikiamą mygtuką ir akimirksniu būsi ten. Paslaptis – modernizuoti savo įrenginį ir išmokti juo naudotis.

Į ketvirtąją dešimtį įkopę žmonės dažnai mano, kad nebegali pasikeisti. Jie atsisako sprendimų, nes anksčiau vis nepavykdavo. Kam vargintis pažadais, jei jie tik kelioms savaitėms? Nebenorime kęsti pažeminimo po eilinės nesėkmės ir drauge netenkame savo tyros galimybės būti geresniems ir laimingesniems.

Rūpestis ir pasitikėjimas

Panašiai nutinka, kai nuvilia kitas žmogus – nebetikime, kad permaina įmanoma. Nebeieškome reikiamos paramos. Šitaip paprastai nutinka intymių santykių srityje. Iš pradžių nusiviliame, pas-

kui netenkame vilties ką nors pakeisti. Tada vyrai paprastai liaujasi rūpinęsi, o moterys ima nepasitikėti. Abi nuostatos kliudo jausti meilę, kuri juk ir suvedė draugėn. Visose gyvenimo srityse, kai mums nustoja rūpėti arba nebepasitikime, nutrūksta ryšys su vidine galia keisti.

Netekę vilties ką nors pakeisti, vyrai paprastai liaujasi rūpinęsi, o moterys ima nepasitikėti.

Užuot ėmęsi reikiamai keisti bei tobulinti asmeninius santykius, darbą arba savo įpročius, pasiduodame vidutiniškumui ir pasyviai priimame aplinkybes. Galiausiai pasiduodame ribotam įsitikinimui, kad negalime nieko pakeisti arba kad ilgalaikė permaina yra neįmanoma. Štai kodėl sendami žmonės neretai suserga.

Vyrai papratai liaujasi rūpinęsi, kai ilgai nepavyksta įtikti partnerei. Kai ji laiminga, laimingas ir jis, tačiau kai ji nepatenkinta, jis pasijunta esąs nevykėlis ir pasiduoda. Ir jaučiasi maždaug taip: „Kam vargintis? Kad ir ką darau, vis negana".

Šiuo atveju vyras rūpinasi per daug ir yra per daug priklausomas nuo partnerės atsako. Situacija pasitaisytų, jei jis pakoreguotų savo nerealius lūkesčius bei nemielus reikalavimus ir drauge daugiau laiko skirtų sau – tada gerai jaustųsi ir nebebūdamas toks priklausomas nuo partnerės. Po tokios paprastos permainos net ir retkarčiais nusivildamas vyras nepaliaus rūpintis.

O moterys per daug pasitiki. Nusivylusios ima nebepasitikėti. Panašiai kaip vyrai rūpinasi, taip moterys arba visiškai pasitiki, arba užsisklendžia ir nustoja pasitikėti. Moteris, iš santykių gaunanti, ko reikia, nuo šito pasitenkinimo ima priklausyti ir, deja, neberanda pasitenkinimo kitose gyvenimo srityse. Tokia priklausomybė yra nesveika. Kai partneris ją nuvilia, moteris, užuot patikėjusi, kad šis padarė, ką galėjo, užsisklendžia ir apskritai nebepasitiki.

Lūkesčiai, kad vienas žmogus patenkins visus mūsų poreikius, yra nerealūs. Jie perauga į nemielus reikalavimus.

Tokiu atveju moteriai veikiau reikėtų patikėti ne vyru, o imti pasitikėti savimi ir Dievu. Kai moteris savyje pajunta naują didingumo potenciją, šis pasitikėjimas sustiprėja. Vidinis pasitikėjimas išlaisvina nuo pernelyg stiprios priklausomybės nuo partnerio. Pamažu moteris išmoksta deramai pasitikėti partneriu – be nerealių lūkesčių ir nemielų reikalavimų.

Jei mūsų, ir vyrų, ir moterų, laimė nepriklauso nuo partnerio, kai jis mus įskaudina ar nuvilia, tesuraibuliuoja menka liūdesio bangelė meilės, pagarbos, palankumo, supratimo, pritarimo, rūpesčio ir pasitikėjimo jūroje. Normalu, kad ir mylimi žmonės kartais pabosta, įgrysta ar net suerzina. Santuokinės laimės paslaptis – išmokti tiesiog išmesti tai iš galvos ir vėl laisvai mylėti. Jei jaučiate meilę, vadinasi, vėl grįžote prie savo tikrojo Aš.

Kad galėtumėte laisvai reikšti meilę, prisiminkite, kaip jautėtės vos įsimylėję arba kaip reikiant susidraugavę. Jei parneris arba draugas nuvilia, jūs iš karto atsakote: „Nieko tokio". Tokia nuostabi miela reakcija galima tik tada, kai nesame per daug priklausomi arba kai esame tikri, kad galime gyvenime gauti, ko mums reikia. Pajutę savo galią kurti stebuklus, palaipsniui išsivaduosite iš per didelės priklausomybės nuo kitų.

Kad išgytume nuo perdėtos priklausomybės, turime ne tik ieškoti pasitenkinimo savyje, bet ir retkarčiais užmegzti smagius draugiškus išorinius santykius. Negerai, kai partneris yra vienintelis geras draugas arba kai viską darote drauge. Svarbu išlaikyti ir atskirą gyvenimą.

Kaip kad tėvai turi rasti laiko pabūti drauge be vaikų, taip ir poros turi atrasti laiko pabūti skyrium ir be partnerio paveikti, ką mėgsta.

Kad išgytume nuo perdėtos priklausomybės, turime ne tik ieškoti pasitenkinimo savyje, bet ir retkarčiais užmegzti smagius draugiškus išorinius santykius.

Kai nesame nuo partnerio dėl visko priklausomi, įstengiame pakoreguoti savo nerealius lūkesčius ir nemielus reikalavimus. Tampame atlaidesni partnerio klaidoms, pakantesni jo ribotoms nuostatoms bei skirtybėms. Tada moteris lengvai ir deramai pasitiki vyru, kad šis daro ką gali, o vyras ir toliau rūpinasi moterimi ir atsižvelgia į jos poreikius, bet ne taip labai, kad pamintų savuosius.

Žengdami į šį naująjį dvidešimt pirmąjį amžių ir vyrai, ir moterys mažiau bepriklausys vieni nuo kitų ir todėl karščiau mylės ir bus pakantesni kitų skirtumams. Su tokia nauja laisvesne meilės išraiška romantika ir aistra bus puoselėjama visą gyvenimą.

Neblėstanti meilė

Žmonės jau nujaučia, kad galima neblėstanti romantika ir aistra. Niekada per visą istoriją žmonės nesitikėjo, kad santuokiniame gyvenime galėtų išlikti aistra, o dabar tuo tikima. Tokia galimybė iš tiesų yra, tačiau, kad šis meilės stebuklas būtų pasiekiamas, reikia daug ko išmokti. Tik atvėrus protus bei širdis ir pripažinus kitų skirtybes, galima pasiekti naujų santykių. Reikia persiauklėti nuo senųjų kartų įtakos. Jei norime išauginti naują augalą, turime pasėti naują sėklą. Mąstydami ir elgdamiesi kitaip negu senosios kartos galime gauti ir kitokių rezultatų.

Nerasdamos būdo aistrai išlaikyti, poros, užuot gyvenusios santuokoje, nes taip „priimta“, ėmė skirtis, ir prieš trisdešimt metų skyrybų skaičius šoktelėjo nuo 10 iki 50 procentų. Ameri-

kiečiai tuokiasi ir toliau, o kai kuriose šalyse santuokų žymiai sumažėjo.

Vakarų pasaulyje skyrybų pagausėjo ir nusivylimas santuoka radosi ne todėl, kad žmonės pradėjo mažiau mylėti, o dėl padidėjusių reikalavimų. Žmonės žinojo, kad įmanoma daugiau, tačiau kaip to pasiekti – nežinojo... kol kas. Vieni ieškodami kažko daugiau metė santuoką, kiti – tradicinę dvasinę paramos sistemą.

Užuot palikę savo partnerį, dabar žmonės mokosi atsikratyti nerealių lūkesčių ir nemielų reikalavimų, ir daugeliui iš jų atsivers galimybė atnaujinti senuosius savo kelius ir dar lengviau įgyvendinti permainas. Kai parteriai tampa mažiau priklausomi vienas nuo kito, kai jie ir sau, ir kitam suteikia daugiau laisvės turėti ir savo gyvenimą, neblėstančios meilės svajonė tampa tikrove. Truputį pasipraktikavę ir įgiję keletą naujų įžvalgų, tūkstančiai porų jau patyrė naudos iš blaivaus požiūrio, pateikto knygoje *Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros* bei kituose populiariuose tarpusavio santykių vadovuose. Tūkstančiams porų, suvokusioms ir pripažinusioms lyčių skirtumus, įsižiebė nauja viltis.

Religinis atvirumas

Kaip tarpusavio santykiuose atsiveria mūsų protai ir širdys, taip atsiveria ir religinės institucijos. Naują religijų atvirumą liudija ir tai, kad šios institucijos nebeužsisklendžia populiarių savipagalbos knygas rašančių rašytojų siūlomoms naujoms įžvalgoms bei patarimams. Net pagrindinės ir pačios konservatyviausios religinės grupės dažnai rekomenduoja ir mano knygas apie tarpusavio santykius, ir kitų populiarių savipagalbos bei dvasinių mokytojų leidinius.

Religiniai lyderiai žino, kad žmonės turi problemų, ir pripažįsta naujos informacijos svarbą. Žmonės neretai prisipažįsta, kad mano knygas apie meilę, pasimatymus, gydymą, sėkmę bei tėvys-

tę jiems rekomendavęs jų dvasininkas: kunigas, pastorius, rabinas, popas ar guru. Tai ne religijos žlugimo pripažinimas, o naujos pasaulinės sąmonės išraiška. Pasaulis pasikeitė; pasikeitė žmonija. Laikas atsinaujinti ir mokytis iš vienas kito bei iš savęs, o ne iš vieno išorinio šaltinio.

Religiniai lyderiai žino, kad žmonės turi problemų, ir pripažįsta naujos informacijos svarbą.

Iš savo patirties žinau, kad vis daugiau religinių lyderių imasi šiame naujame amžiuje reikalingų patobulinimų. Kaip kad žmonės dabar įstengia keistis, taip ir religijos. Jei tebetikite kaip vaikystėje, nustebsite, kiek daug pasikeitė. Šis naujas gebėjimas keisti – ir jauniems, ir seniems.

Priverstos keistis ir religijos, ir vaikišką tikėjimą išlaikę žmonės. Laikas išsivaduoti iš ribotų įsitikinimų bei baimių, pripažinti mūsų skirtybes ir suvokti esant vieną pamatinę visuotinę tiesą. Jei vis dėlto tebetikite tą patį Dievą, tada skirkite laiko ir pamąstykite, ar senajame tikėjime yra jūsų jau suvoktos tiesos. Taip praplėsite savo horizontus.

Jei laikotės liberalios dvasinės nuostatos, normalu, kad nepritarsite, tačiau yra šventeiviška smerkti pagrindines arba konservatyviąsias religijas už tai, kad jos nėra pernelyg kritiškos. Vieniems reikia liberalesnės nuostatos, kitiems pagrįstai reikia konservatyvesnio kelio. Kad augtų jūsų stebuklingoji galia, protas turi būti atviras, kad įžvelgtų tiesą kiekvienoje religijoje. Žinoma, kai kurie dalykai pasirodys riboti, tačiau verčiau nekreipkite dėmesio į skirtumus, o paieškokite pamatinės tiesos. Jei ieškodami tiesos pasikliausite savimi, stiprės ir lavės jūsų ryšys su jumyse glūdinčiu dieviškumu.

Prisiminkite, kad auksas yra auksas, kad ir kokios formos jis būtų. Absoliuti gyvenimo tiesa gali būti išreikšta daugybe skirtin-

gų būdų, ir vis vien ji bus tiesa. Kiekviena religija tiesą pateikia tokia forma, kuri tinka skirtingų temperamentų ir nevienodai suaugusiems žmonėms. Nėra religijos, kuri būtų geresnė už kitas. Suvokite visų religijų tiesą. Gerbdami kitų skirtybes, atradę pamatinę vienybę, tapsite laisvi būti kitokie ir drauge harmoningi su pasauliu. Tokia naujojo tūkstantmečio perspektyva.

Į kalną veda daugybė kelių, tačiau viršūnė tik viena. Laikas suvokti, kad ją pasiekėme. Laikas išsikrauti daiktus ir džiaugtis atsivėrusiu naujų begalinių galimybių vaizdu. Laikas prisisegti diržu ir leistis į jaudinamą kelionę.

Dabar kiekvienas turi galios kurti praktinius stebuklus savo gyvenime. Vis dėlto, kaip ir algebrai, reikia gero mokytojo pamokų. Perpratę devynis pagrindinius praktinių stebuklų kūrimo principus, tuojau pat patirsite neįtikėtiną augimą ir permainas. Te *Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai* būna jums algebros vadovėlis, priminsiantis apie jūsų naująsias galias ir padėsiantis lavinti naująją potenciją. Laikas tinkamas, taigi tereikia kelių paaiškinimų, kelių nesudėtingų metodikų bei pratimų ir – gero kelio!

5 SKYRIUS

Gyvenimas stebuklų amžiuje

Devyni stebuklų kūrimo principai įvairiais būdais bei skirtingu aiškumo laipsniu gyvavo amžių amžius. Dabartis nuo anų laikų skiriasi tuo, kad įgijome gebėjimą suvokti juos visus vienu metu ir tiesiogiai patirti jų praktinę vertę. Šie principai nebėra tos sąvokos, kurias tikimės kada nors, po ilgų ieškojimų arba ilgos praktikos, pasiekti. Dabar juos galima tiesiogiai patirti ir jie greitai tampa mūsų bendra patirtimi. Įvyko dramatiška neįtikėtino istorinio masto permaina. Dabar gyvename stebuklų pasaulyje.

Dramatiški pokyčiai visuomenėje – ne naujiena. Istorija liudija, kad visuomenė nuolatos radikaliai keitėsi ir vystėsi. Kiekvienas naujas amžius, nuo tyro, bet griežtai teisingo karalienės Viktorijos amžiaus iki kruvinų už laisvę kovojusių revoliucijų, vis atnešdavo kokią nors naujovę.

Kiekvienas permainų laikotarpis atnešdavo kokį nors naują idealą, kurį išreikšdavo ir religija, ir menai, mokslai. Kai žmonės įžvelgdavo naujus ir geresnius valdymo būdus, kai darė naujus atradimus, lėmusius Industrijos, o dabar Kompiuterių amžių, visą laiką augo žmonijos gebėjimas kurti praktinius stebuklus.

Pastarieji du šimtmečiai, o ypač paskutinieji penkiasdešimt metų išsiskiria daug didesne permainų sparta. Dėl mūsų gebėjimo suvokti daugiau ir permainos gali vykti kur kas sparčiau. Kadaise

reikšmingoms kryptims atsirasti arba pagrindinių sampratų raidai reikėjo šimtmečių. Per pastaruosius du šimtmečius, užgimus demokratijai, permainos pasidarė kur kas spartesnės. Žengiant į naująjį tūkstantmetį, permainos vyksta dar sparčiau. Sparčios permainos atveria duris naujam ir kitokiam visos žmonijos sąmonės lygmeniui.

Progreso prigimtis

Per visą istoriją žengdama kiekvieną pažangos žingsnį žmonija susidurdavo su naujomis kliūtimis. Pažanga išspręsdavo senąsias problemas, bet ir sukurdavo naujų. Tokia progreso prigimtis. Ir šitai paaiškina, kodėl niekada negana vienos geros idėjos. Kai gero per daug, nebegerai.

Kraštutinumai sužlugdo pirminį tikslą.

Kai vienas principas taikomas iki kraštutinumo, mes jį mieliau atmetame dėl per jį kylančių problemų. Tada taikome kitą principą, kuris kartais pasirodo esąs tikrasis kelias. Kai visuomenė pasidaro pernelyg griežta, tada ji keičiasi, kad būtų atviresnė ir laisvesnė. Kai ji pernelyg konservatyvi arba tradiciška, tada stengiasi tapti liberalesne ir pažangesne.

Istorijoje gausu tokių pokyčių. Dabar vyksta šis tas nauja. Dabar sugebame skirtybę suvokti ne kaip grėsmę, o kaip galimą paramą.

Kaip švytuoklė, pasisūpavusi pirmyn atgal, galiausiai nurimsta, taip ir žmonija atrado savąjį pusiausvyros tašką.

Esame pusiausvyros taške tarp priešingų judesių. Gyvename magiškuoju momentu tarp nakties ir dienos. Pabudome naujam praktinių stebuklų amžiui. Ko anksčiau suvokti buvo neįmanoma, dabar tas duosis lengvai. Ir nėra reikalo atmesti senųjų principų vien todėl, kad jie kertasi su naujosiomis idėjomis. Sena ir nauja gali būti įjungta į visumą, kuri yra kur kas didesnė negu paprasta jos dalių suma.

Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros

Puikus šios permainos pavyzdys – faktas, kaip plačiai buvo priimtos knygos *Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros* idėjos. Kai devintojo dešimtmečio pradžioje pirmą kartą pristačiau šias idėjas, susidūriau su neįtikėtinu pasipriešinimu. Daugelis žmonių tiesiog dar nebuvo pasirengę tokioms idėjoms. Kai prabildavau apie vyrų ir moterų skirtumus, neretai žmonės suprasdavo neva teigčiau, kad viena lytis yra geresnė už kitą. Kai kuriems atrodė, jog noriu grąžinti tradicines idėjas ir užgniaužti naujas laisvės bei lygių galimybių sąvokas.

Dabar kone kiekvienas artimų santykių turėjęs žmogus nedvejodamas pripažįsta, kad vyrai ir moterys yra skirtingi ir kad šie skirtumai yra geri, nors kartais sunkiai pakenčiami. Šimtmečio senumo požiūris į lyčių skirtumus iš tiesų visiškai pasikeitė. Mes ne tik pripažįstame, kad vyrai ir moterys yra skirtingi, bet ir priėmėme visiškai naują nuostatą, kad šios skirtybės nereiškia, jog vieni yra geresni už kitus.

Aukštesnis principas radosi sujungus šias priešingas idėjas. Vyrai ir moterys gali būti skirtingi ir lygūs. Šitai suvokę kuo aiškiausiai matome, kad jei nepripažįstame šių skirtybių, negalime lygiai gerbti kiekvieno žmogiškųjų teisių. Tai tokia pat nuostata, kuri

galėtų teigti ir teigs, kad juoda ir balta yra skirtinga ir lygu. Visos religijos – Rytų ir Vakarų, senosios ir naujosios – gali būti skirtingos ir lygios. Ši vienintelė permaina tiesiogine prasme gali pakeisti pasaulį amžiams ir sukurti tikrą pamatą amžinai taikai bei teisingumui.

Įveikti pasipriešinimą

Paprastas knygos *Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros* idėjas žmonės be baimės priėmė dėl jų pateikimo būdo. Kiekvienas teiginys buvo pagrįstas visuotine patirtimi ir turėjo praktinės vertės. Tokios pat patirties turėję žmonės suvokė tas idėjas tuojau pat.

Kai patys galime patirti, kaip yra, nebelabai reikia, kad kiti mums vadovautų ir mus mokytų. Pasiekus tiesą savyje, galima atsikratyti poreikio atrasti vienintelį geriausią kelią ir lengvai patiems pereiti prie to, kas tinkama. Skirtybės nebegąsdina, o pasidaro pageidaujamos, ir mes stengiamės jas įvertinti.

Pasiekus tiesą savyje, skirtybės nebegąsdina, o pasidaro pageidaujamos.

Kai kurie intelektualai bandė su manimi ginčytis, ir aš supratau, kad tai tuščias laiko gaišimas. Tiesiog pasakiau, kad mano idėjos – ne kiekvienam, tačiau, kiek žinau iš patirties, mano pasiūlymai buvę naudingi daugybei vyrų ir moterų. Kai jie pareikalavo įrodymų, kaip kad būtų padaręs bet kas kitas, pasakiau, kad mano idėjos pagrįstos tiesiog sveiku protu. Tie abejotojai buvo taip įpratę prie senųjų akademinio pritarimo štampų, kad negalėjo įsivaizduoti, kad tiesiog vadovaujantis sveiku protu įmanoma gauti ką nors nauja ir gera. Mano išvadas kritikavo už tai, kad jos

padarytos be ilgų studijų su nuorodomis į dešimtis kitų specialistų, atlikusių panašius tyrimus.

Moksliniai tyrinėjimai, žinoma, labai naudingi žinojimui plėsti ir nukreipti mus skirtingomis kryptimis, tačiau rezultatai nebūtinai neišvengiamai reiškia, kad kas nors yra tiesa. Tikėti vien tik tyrinėjimais – tai tarsi laukti, kol religinis lyderis pasakys, jog internetu naudotis yra gerai. Kad ir ką sužinotume iš tyrinėjimų, visada turime tai patikrinti savo patirtimi. Toks yra naujas šių laikų žmogaus suvokimas. Esame atviri įvairioms idėjoms, tačiau renkamės tas, kurios yra teisingos mums.

Laukti akademinio pritarimo – tai tarsi laukti, kol religinis lyderis pasakys, jog internetu naudotis yra gerai.

Kai knygoje *Vaikai yra iš rojaus* pateikiau naujų ir radikalių idėjų, žmonių pasipriešinimas greitai ištirpo. Jie pajuto, kad, pakoregavus bendravimą ir atsisakius senųjų bausmių, būti tėvais yra kur kas lengviau. Net tie, kurie iš pradžių nepasidavė, atlikę vaidmenų pratimų ir patys dalyvavę procese, įsitikino tuo. Seminaruose nedalyvavę, bet knygą perskaitę žmonės išbandė mano idėjas ir patys pamatė, kad jos ne tik pagrįstos, bet ir veiksmingos.

Tokios pačios patirties turiu ir mokydamas praktinių stebuklų. Natūralu, kad žmonės abejoja, tačiau kai patys tiesiogiai patiria turį galios pasikrauti pozityvios energijos ir atsikratyti įtampos, jų pasipriešinimas ištirpsta. Kai kalbama apie praktinių stebuklų kūrimą, nepabandžius sunku patikėti, kad visas procesas toks paprastas ir lengvas.

Laikai keičiasi

Laikai iš tiesų pasikeitė. Gyventi pagal devynis pagrindinius principus jau nebėra sudėtinga. Tai ne tik paprasta, bet ir tuojau pat palengvina gyvenimą. Taip yra todėl, kad žmonija jau išgyveno jų raidą. Dabar gebame šiuos principus pritaikyti praktiškai ir įgyvendinti savo svajones.

Daugybė žmonių jau gyvena pagal kai kuriuos iš šių devynių principų, tačiau retas kuris laikosi jų visų. O kiekvienas iš devynių praktinių stebuklų kūrimo principų yra vienodai svarbus. Vyrams ir moterims neretai gyvenime nepakankamai sekasi vien todėl, kad stinga vos vieno neįgyvendinto principo išminties.

Kiekvienas principas papildo kitus aštuonis, ir taip sukuriama sėkmė. Neįgyvendinus jų visų, praktinių stebuklų neįmanoma išlaikyti. Neblėstančiai meilei, augančiai sėkmei ir puikiai sveikatai reikia visų devynių praktinių stebuklų kūrimo principų.

Praktinių stebuklų, neįgyvendinus jų visų, neįmanoma išlaikyti.

Šie atskiri principai atsispindėjo kuo įvairiausiais būdais: neretai būdavo panašūs į užgaidas, kartais nuvilnydavo revoliuciniais pokyčiais arba permainomis. Trumpa vos kelių principų apžvalga atskleidžia, kokie vis dėlto stebuklingi šie laikai.

Antrojoje dvidešimtojo amžiaus pusėje pokyčiai, kuriems anksčiau atsiskleisti būtų prireikę šimtmečių, nutiko per keletą mėnesių. Nuostabusis šeštasis dešimtmetis, liberalusis septintasis dešimtmetis, sąmoningasis aštuntasis dešimtmetis, klestintis devintasis dešimtmetis ir techniškasis paskutinysis dešimtmetis visi buvo dramatiškai skirtingi. Pagaliau žengiame į stebuklingą naująjį tūkstantmetį – tą laiką, kai galėsime įdiegti visa, kas buvo geriausia kiekvienu iš šių laikotarpių.

Septynmečiai augimo šuoliai

Per pastarąjį pusę amžiaus radosi, gyvavo ir visuomenės buvo išmėgintas kiekvienas iš pirmųjų septynių principų. Nors ką tik leidomės į kelionę, mūsų sąmonė patyrė galutinius pokyčius, kad iki galo juos pripažintų ir suvoktų.

Nuo 1950 metų žmonija pajuto vis geriau suvokianti šiuos septynių pakopų principus, atsiskleidžiančius tiksliai kas septynetą metų. Su kiekviena pakopa žmonės radikaliai keitė savo gyvenseną.

Žinoma, ne visa visuomenė sąmoningai dalyvavo šiose permainose, tačiau tos permainos paveikė kiekvieną žmogų priklausomai nuo jo asmeninių poreikių. Šių permainų apžvalga skatina prisiminti mūsų pačių tiesioginę skirtingų principų, pagal kuriuos kuriami praktiniai stebuklai, patirtį.

Kai prisimename asmeninę šių principų patirtį, tuos vargus ir sėkmes, patirtus bandant juos pritaikyti, šie principai pasirodo esą kur kas konkretesni. Tuomet jų reikšmės nepripažinome, tačiau dabar galime atsigręžti ir suvokti, kiek vis dėlto daug pakeitėme.

Greitos permainos galimybė yra vienas iš didžiausių praktinių stebuklų.

Kiekvienu iš šių septynių periodų sėkmingai išsilaisvino stebuklinga kiekvieno principo energija. Per kiekvieną septynmetį augimo šuolį vystėsi mūsų gebėjimas suvokti kiekvieną principą. Nesvarbu, ar mes aktyviai tą energiją patyrėme, ar jai priešinomės. Visus mus tai paveikė, kaip kad dabar veikia mūsų vaikus ir kaip veiks jų vaikus.

Apžvelkime keletą stulbinančių pastarųjų penkiasdešimties metų permainų bei naujovių ir pasiaiškinkime, kaip jos tiesiogiai susijusios su kiekvienu iš pirmųjų septynių praktinių stebuklų kūri-

mo principų. Apžvelgę keletą iš daugybės reikšmingų pastarųjų penkiasdešimties metų permainų, suvoksime, kaip stebuklingai paspartėjo visuomenės pokyčiai. Įžvelgę šitai, kur kas geriau suvoksite, kokios galimybės atsiveria asmeninio gyvenimo permainoms. Geriau suvokus, kokie pokyčiai vyksta aplinkui, padidėja ir asmeninis gebėjimas įgyvendinti prasmingą permainą.

1. Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi.

Atitokę po Antrojo Pasaulinio karo, tarp 1950 ir 1957 metų išgyvenome optimizmo bangą. Triumfavo demokratija, ir žmonės tikėjo, kad gali įgyvendinti savo svajones. Pirmą kartą istorijoje šalys ėmėsi drauge kurti pasaulinę taiką.

Pozityvus mąstymas buvo akivaizdus visur. 1952 metais Normanas Vincentas Peale'as, knygos *Pozityvaus mąstymo galia* autorius, įsteigė centrą ir ėmė skleisti žmonėms savo pakilias bei įkvepiančias idėjas. Kai kam, deja, augantis optimizmas netrukus virto arogancija. Įsisiūbavo makartizmas. Patriotizmo vardan prasidėjo piktinanti ir gėdinga raganų medžioklė. Staiga „mūsų kelias" tapo geriausiu keliu. Vyriausybė tarsi valdingas tėvas nustatinėjo taisykles, ir „paaugliai" ėmė maištauti. Tokiam vienakrypčiam mąstymui greitai turėjo būti mestas ateinančių radikalių septintojo dešimtmečio permainų iššūkis.

Šeimyninis gyvenimas šeštajame dešimtmetyje iš išorės atrodė tobulas, bet taip nebuvo. Esamos problemos buvo gerai paslėptos. Pozityvus mąstymas, pasiekęs kraštutinumą, virto griežtumo, neigimo ir atrankos vizija. Jaunąjį Elvį Presley konservatoriai praminė Elviu Dubeniu, jo naujasis šokimo būdas per TV būdavo cenzūruojamas – rodydavo tik viršutinę jo kūno dalį.

Šeštajame dešimtmetyje supratome, kad tai, kas pozityvu, yra gerai, tačiau drauge reikia žinoti, kas nedera. Kas nepripažino permainų poreikio, atsiliko nuo laiko. Bandymas išlaikyti status quo prieštarauja gyvenimui ir baigiasi beaistre egzistencija. Per

tolesnius septynetą metų šį nelankstumą pralenkė ir išstūmė naujas septintojo dešimtmečio revoliucijos laisvės supratimas.

2. Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite.

Tarp 1956 ir 1964 metų Elvis suklestėjo ir įsiviešpatavo rokenrolas. Gimusieji per vaikų bumą tapo pilnamečiais. Permainos griausmas pakilo tikrąja to žodžio prasme. Jaunuoliai laisvai šoko ir šnekėjo atvirais protais ir atviromis širdimis. Permaina tvyrojo ore. Mes tiesiog judėjome pagal savo širdies ritmą. Šio laikotarpio iššūkis buvo atverti vartus, kliudančius būti savimi.

Senus draudimus ir apribojimus pakeitė išsilaisvinimo idealai. 1957 metais Rusija paleido *Sputniką* ir prasidėjo Kosmoso amžius. 1960 metais antruoju jauniausiu prezidentu per visą JAV istoriją buvo išrinktas Johnas Kennedy'is, iškėlęs tikslą pasiekti mėnulį. Astronautai Alanas Shepardas, Virgilis Grissomas ir Johnas Glennas drauge su NASA įgyvendino didingus Kennedy'io planus. Tai, kas kadaise tebuvo svajonės, tapo realybe.

1963 metais piliečių teisių sueigoje Vašingtone dviem šimtams tūkstančių aktyvistų Martinas Lutheris Kingas Jaunesnysis paskelbė savo istorinę bei įkvepiančią mintį „Turiu svajonę", ir judėjimas už žmogaus teises, kita linkme pakreipęs laisvės idealus, suaktyvėjo dar labiau.

Vis dėlto net laisvė turi chaotiškų ir kartais destruktyvių aspektų. 1965 metais šalį sukrėtė šešias dienas trukusios riaušės Los Andželo Vato rajone. Naujai suvokus mažumų teises, radosi tikros laisvės ir lygybės reikalavimas. Staiga prasiveržė metų metais besikaupusi engiamųjų nuoskauda. Rasinis smurtas pratrūko daugelyje didžiųjų JAV miestų. Kitoje pasaulio pusėje, Pietų Afrikoje, Nelsonas Mandela atvirai pasisakė už laisvę ir už tai buvo nuteistas kalėti iki gyvos galvos.

Garsi Betty Friedan knyga *Moteriškoji paslaptis* sukėlė feminizmo bangą, įžiebusią kontroversišką ir karštą lyčių diskusiją. 1966

metais įkurta Nacionalinė Moterų organizacija. Prasidėjo mūsų kelionė vyrų ir moterų lygybės link. Helena Gurley Brown perėmė *Cosmopolitan* žurnalą, ir šis tapo nuolatine susitikimų vieta moterims, siekiančioms naujai save suvokti ir išsivaduoti nuo senų ribotų stereotipų. Po metų feministė Glorija Steinem įsteigė žurnalą *Ms.* ir toliau skatino moteris kovoti už savo teises.

Visuotinai įprasti būdai bei tradicijos dabar kiekvienoje srityje susidūrė su sunkumais. Jamesas Deanas, „tiesiog šiaip maištininkas", nepaisęs valdžios, tapo Amerikos jaunimo pavyzdžiu. Laisvės daugėjo. Šiuo laikotarpiu supratome, kad klausyti savo širdies nebūtinai reiškia tenkinti savo užgaidas. Daryti priešingai, negu kad nori kiti, dar nebūtinai reiškia laisvę.

Jei nežinome, kas mums iš tiesų svarbu, darydami ką užsigeidę, galime tapti paviršutiniški ir galbūt netekti ryšio su tuo, kas iš tiesų teisinga arba svarbu. Ši įžvalga žmogui atvėrė duris į savo vidinę gelmę. Greitai prisiminėme giliausią pirminį poreikį gyvenime – poreikį mylėti ir daryti tai, ką mėgstame.

3. Mokykitės kaip naujokai.

Tarp 1964 ir 1971 metų su nauju tyrumu ir atvirumu gimė meilės karta. 1964 metais Edas Sullivanas amerikiečiams pristatė „keturis talentingus jaunuolius iš Liverpulio". Beprotiškai klykiant susižavėjusioms gerbėjoms, *Beatles* pradėjo naują šlovingą tyrumo, muzikos, juoko ir meilės laikotarpį. „Noriu laikyti tave už rankos" šoktelėjo į populiariausių dainų dešimtukų viršūnes. Dažniausiai skambėjusi tema – „Tau tereikia meilės".

Jaunieji buvo pasišventę meilei ir klausėsi savo širdies balso, o šalyje vyriausybė kovojo prieš komunizmą, kad „pasaulis būtų saugus demokratijai". Daugybė jaunų žmonių pasisakė prieš prievartą ir pradėjo judėjimą už taiką. Visoje šalyje studentų miesteliuose jaunuoliai atvirai protestavo dėl kišimosi į Vietnamo karą, ragino kuo greičiau išvesti kariuomenę ir reikalavo, kad vyriausybė atsakytų už savo klaidas.

Jaunimas norėjo perrašyti taisykles. Šio laikotarpio užduotis buvo išsivaduoti iš ribotų tradicijų ir atrasti geresnį kelią mokytis iš praeities ir nekartoti kai kurių klaidų. Sukilome protestuoti ir reikalauti permainų.

Atsirado ne tik taikaus pasaulio vizija, bet ir visuotinis suvokimas, kad būtina mūsų planetą išlaikyti sveiką. 1970 metų balandžio 22 dieną pažymėta pirmoji Žemės diena. Svarbiausiu rūpesčiu tapo valyti toksišką taršą, saugoti laukinę gamtą ir ateities kartoms išlaikyti gamtinius išteklius. Žalieji reikalavo, kad vyriausybė ir didžiosios kompanijos atsakytų už gamtos išteklių švaistymą ir piktnaudžiavimą jais.

Ir kitose srityse atvėrėme savo širdis bei protus. Mes tarsi paaugliai staiga pasijutome žiną viską, o tėvai mums atrodė nežinantys nieko. Pasitikėjimo nekėlė nė vienas per trisdešimt perkopęs žmogus. Norėjosi daugiau, negu kad praeitis galėjo duoti. Norėjosi pradėti iš pradžių ir viską daryti kitaip.

Daugybė jaunuolių, ieškodami vidinės laimės, susidomėjo sąmonės praplėtimo galimybėmis. 1968 metais *Beatles* išvyko į Indiją mokytis iš Maharishi, mokiusį transcendentinės meditacijos, arba TM. Meditaciją rinkosi tūkstančiai, norėję be narkotikų patirti transą. Į Vakarus patraukė visokiausi Rytų guru ir mokytojai.

Daugeliui „Naujasis amžius" oficialiai prasidėjo nuo tada, kai ieškodami pokyčių atsigręžėme į savo vidų. Tūkstančiai mokėsi medituoti ir praktikuoti jogą, kiti eksperimentavo su lengvaisiais narkotikais. Jie išmėgindavo ir mesdavo. Mūsų devizas buvo „laisva meilė", o simbolis – taikos ženklas. Kiekvienas norėjo veikti tai, kas jam patinka. Psichodelinis gėlių jėgos, hipių, demonstrantų ir kariuomenės vengiančių jaunuolių septintasis dešimtmetis buvo spalvingas ir audringas laikotarpis. Daugelis įvairiais būdais pasiekė pakilimo, taigi gyvenimas buvo ir įdomus, ir žavingas.

Jaunuoliai išmetė savo laikrodžius, užsiaugino plaukus ir leidosi į kelią naujais harlėjais. 1969 metais filmas *Easy Rider* su kino žvaigždėmis Peteriu Fonda, Dennis Hopper ir jaunu aktoriumi

Jacku Nicholsonu užvaldė kiekvieno jaunuolio vaizduotę. Tai tikrai buvo didėjančios laisvės ir naujos pradžios laikas.

Tais pačiais metais moterys pradėjo palikti savo vyrus. Skyrybų abiejų pusių sutikimu įstatymas buvo priimtas 1969 metais, ir per dvylika mėnesių skyrybų skaičius išaugo nuo 10 iki 50 procentų ir toks išliko iki pat dvidešimtojo amžiaus pabaigos. Žmonėms norėjosi laimės bei tikros meilės, ir jie buvo pasirengę jos ieškoti, net jei tektų keisti partnerį.

Nevaržomą ir nevaldomą šios pakopos laisvę pakoregavo tolesnis stiprėjančio realizmo laikotarpis. Anos pakopos idealizmą netrukus pakeitė stiprėjantis suvokimas, kokia žiauri tikrovė, kai dėl neteisingumo tenka kęsti skausmą ir kančias. Idealistu būti gera, tačiau sąskaitas reikia apmokėti ir reikia maitinti vaikus.

4. Mylėkite kaip pirmą kartą.

Tarp 1971 ir 1978 metų atsirado vadinamoji „mano karta". Kai „vaikų bumo vaikai" patys tapo tėvais, jiems teko susidurti su finansiniais įsipareigojimais, kad užsidirbtų pragyvenimui ir galėtų išlaikyti šeimą. Žmonės liovėsi svaigintis narkotikais ir stengėsi gyventi atsakingiau. Ilgi plaukai dingo, atsirado pensijų fondai. Atėjo laikas sunkiai dirbti ir kietai žaisti. Tokioje pagrįstesnėje tikrovėje moterys ir vyrai suprato, jog pirmiau reikia pasirūpinti savimi, kad galėtum duoti kitam. Kad toks blaivus suvokimas būtų atsvertas, mums buvo lemta į gyvenimą žvelgti lengviau.

Atėjo disco. Johnas Travolta filmu *Šeštadienio nakties karštis* įžiebė gausybės kino gerbėjų aistras, ir tas karštis buvo užkrečiamas. Idealistinę laisvą septintojo dešimtmečio meilę netrukus pakeitė atsitiktiniai pasimatymai. Žmonės pradėjo eksperimentuoti seksu, nenorėdami jokių įsipareigojimų, kad nebūtų įskaudinti. Meilė turėjusi būti ir realistiška, ir lengva bei smagi.

Bet ne visi buvo laimingi. Nepaisant to, kad 1975 metais pasibaigė Vietnamo karas, ilgi protesto metai amerikiečių psichikai

padarė žalos. Grįžusius kareivius pasitiko nelabai draugiškai, jiems po kare išgyvento siaubo ir niokojimo sunkiai sekėsi atstatyti savo gyvenimus. Daug laiko turėjo praeiti, kol Vašingtone buvo pastatytas Vietnamo karo memorialas ir veteranai sulaukė užtarnauto pripažinimo.

Atėjo taikos metas, tačiau šaliai reikėjo išgyti. Mūsų užduotis buvo suvokti neteisingumą, bet drauge siekti atlaidumo. Atskleidus Watergate'ą ir kitus vyriausybinės korupcijos atvejus, nepasitikėjimas tiesiog tvyrojo ore. 1974 metais atsistatydino Richardas Nixonas. Prezidentu tapo Geraldas Fordas, ir netrukus Nixonui buvo dovanota. Prezidentu išrinktas Jimmy'is Carteris 1977 metais suteikė malonę karinės tarnybos Vietname vengusiems vyrams. 1979 metais Egipto vadovas Anwaras el-Sadatas ir Izraelio vadovas Menachemas Beginas pasirašė istorinį Vidurio Rytų taikos planą. Augant atsakomybei dėl padarytų klaidų, žaizdoms užgydyti reikėjo naujo lygmens atlaidumo.

Sustiprėjo mūsų pareigos jausmas. Finansinėje srityje staiga susivokėme turį skolų ir esą atsakingi. Materialiniai interesai išaugo, o ekonomika smuko. Naujai atrastąją laisvę smaugė tuščios piniginės ir skeptiškumas.

Įvairiai patyrėme išsilaisvinimo apribojimus. Ir vėl susidūrėme su faktu, kad gyvenimas turi ribas. Negalime tiesiog duoti; pirmiausia reikia žiūrėti savų reikmių. Asmeninis gyvenimas nuskurdo, ir netrukus galėjome tapti panašūs į savo automobilius. Staiga pristigo energijos. Ne tik mūsų asmeniniai, bet ir žemės ištekliai buvo riboti. Laukdami ilgose eilėse prie degalų, turėjome marias laiko apmąstyti savo poreikius.

Populiarioji psichologija intelektualiąsias Freudo, Jungo bei kitų idėjas formulavo taip, kad būtų lengvai suprantamos eiliniams piliečiams ir kad šie iš jų turėtų naudos. Vis daugiau žmonių pradėjo dalyvauti savipagalbos ir „psichoterapijos" grupėse. Terapija nebebuvo vien turtingiesiems prieinama pramoga ar kas nors tokio, ką reikėtų slėpti. Noras tobulinti save tapo priimtinas ir net

skatintinas. Kalifornijoje prasidėję transformaciniai seminarai patraukė visuomenės dėmesį ir paplito visur.

Žmonės pamėgo ketvirtajame dešimtmetyje įsisteigusias anoniminių alkoholikų grupes, suklestėjo ir kitos jau vėliau įkurtos dvylikos pakopų grupės. Tūkstančiai vyrų ir moterų visoje šalyje tiesiog išblaivėjo ir kur kas sėkmingiau tvarkėsi su gyvenimo išbandymais. Tai buvo laikas, kai žmonės suvokė ne tik tai, ką turi daryti kitiems, bet ir ką turi daryti sau. Neigimo uždangai atsitraukus, žmonės panoro keisti ir turėjo galimybę tą daryti.

Šiuo laikotarpiu nukreipę dėmesį į save, vaikų bumo šalininkai dabar buvo pasirengę išsiaiškinti, ką reiškia duoti, kai jautiesi savarankiškas ir autonomiškas. Toks pagrįstas suvokimas ir pasitikėjimas savimi parengė dirvą tolesniam negirdėto ekonominio augimo, investicijų ir plėtros laikotarpiui.

5. Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia.

Tarp 1978 ir 1985 metų įžengėme į aštuntąjį dešimtmetį – ekonominio pakilimo laikotarpį. 1980 metais taisyti padėties ant balto žirgo atjojo Ronaldas Reaganas. Laikas buvo pasirinktas idealiai. Jo inauguracijos dieną baigėsi Irano įkaitų krizė, ir pagaliau buvo galima atsipalaiduoti. Ankstesniais metais virš galvų pakibusią pražūties grėsmę atsvėrė aptramdytas, bet vis vien romantiškas gausos pojūtis.

Reaganas buvo patyręs aktorius ir prezidentą vaidino nepriekaištingai. Taip šviesiai, kaip jo kalbose, Jungtinės Valstijos dar niekada neatrodė. Dėl tokio pakitusio požiūrio šalis pražydo daugeliu aspektų. Amerika vis dar turėjo problemų, bet žinojome, kad viskas bus gerai, nes prezidentas visada atrodo toks laimingas ir ramus. Palūkanų norma sumažėjo, o ekonomika klestėjo. Žmonės drąsiai investavo savo pajamas vis didesnį pelną duodančiose biržose.

Mūsų prezidentas spinduliavo pasitikėjimu. Kai matydavome jį žengiantį iš prezidento lėktuvo ir draugiškai mojuojantį kame-

roms, žinojome, kad po sunkaus darbo jis su Nancy išeis pasivaikščioti po sodą, o po to priguls pelnyto pogulio. Jei jis galėjo stabtelėti pauostyti rožių, galėjome ir mes. Reiganomija tikino, kad visa tai galime turėti ir mes. Verslas plėtėsi, o vyriausybė vis giliau klimpo į skolas.

Moterys gavo tokias lygias teises, kaip dar niekada per žmonijos istoriją, ir aktyviai veikė visose srityse. Joms tapo prieinami ne tik geriau apmokami darbai, jos ėmėsi ir anksčiau vyriškų profesijų. Sandra Day O'Connor – pirmoji moteris, paskirta į Aukščiausiąjį Teismą. Margaret Thatcher tapo Didžiosios Britanijos ministre pirmininke. Sally Ride tapo pirmąja astronaute.

Auganti gerovė iš tiesų buvo didis palengvėjimas po praeities nepritekliaus, tačiau dėl jos atsirado ir naujų problemų. Vyriausybės išlaidos atsispindėjo privačioje sferoje. Mes irgi vis giliau klimpome į skolas dėl prabangaus gyvenimo kreditan ir rizikingų investicijų. Mums terūpėjo kapitalo pelnas ir ką būtų galima įsigyti už naująsias kredito korteles. Madonna šią nuotaiką puikiai perteikė dainoje *Materialioji mergaitė*.

Daugybė žmonių pradėjo pinigus garbinti kaip naują dievą. Kai šiam dievui tarnauji sunkiu darbu ir pasiaukojimu, gali užsitarnauti laimės, meilės, sėkmės ir pasitenkinimo palaimą. Daugybė žmonių biržoje užsidirbo pinigų lengvai ir greitai, ir proporcingai padidėjo asmeninės įtampos ir skurdo lygis.

Net kai biržose gaunamas pelnas didėjo, drauge didėjo ir benamių skaičius. Reaganas, aiškiai suvokęs mūsų galią įgyvendinti savo svajones, irgi visiškai nežinojo, kad kai kuriems reikia padėti labiau negu kitiems. Dažniausias pasiturinčiųjų ribotumas – abejingumas, o kartais net priešiškumas vargšams.

Buvo nutrauktos socialinės programos, skirtos padėti turintiems protinę negalią, ir bejėgiškiausi mūsų visuomenės nariai buvo išmesti į gatvę manytis kaip nori. Kai kurie šį išbandymą išlaikė, tačiau daugumai nepavyko. Nuo gyvenimo gatvėse jiems dar labiau pablogėjo. Kaip kad kauliukas po kauliuko nuvirsta sustatyta

domino eilė, taip benamystė padidino socialines piktnaudžiavimo narkotikais problemas.

Norėdami pabėgti nuo skurdžios tikrovės, gatvės žmonės įniko į narkotikus, o prie jų pripratę tapo narkotikų perpardavinėtojais. Kai pasidarė nebesunku gauti narkotikų, smarkiai išaugo nusikaltimų skaičius. Paaugliai kuo dramatiškiausiai ėmė nepripažinti tėvų teigiamų vertybių. Dar niekada visuomenėje nebūta tiek prievartos šeimose. Viena vertus, buvome skatinami „tiesiog padaryk tai", antra vertus, mums buvo sakoma „tik pamėgink prieštarauti".

Tiems, kurie klestėjo ir „gerai" gyveno, nauju nežmoniškos įtampos šaltiniu tapo grėsminga skola. Pragyventi darėsi brangiau, ir norint apmokėti sąskaitas teko ilgiau dirbti. Moterys, kurios iš pradžių mėgavosi nauja galimybe kopti sėkmės laiptais, dabar jau nebegalėjo likti namie. Poroms, norėjusioms išsaugoti naująjį gyvenimo būdą, du uždarbiai pasidarė būtinybė. Kamavo įtampa ir greito pasitenkinimo bei gyvenimo ne pagal išgales padariniai. Taip trokšti ir pagaliau pasiekti dalykai tampa beverčiais, kai neturi laiko jais pasidžiaugti. Net kai pavyksta uždirbti daugiau pinigų, juntame laiko stygių, vis didėja skolos.

Šiuo radikalaus pokyčio laikotarpiu vyrai ir moterys turėjo motyvą visa tai turėti ir visa tai daryti. Mūsų sveikas optimizmas pakilo į naujas aukštumas, o drauge atsiskleidė nauji apribojimai ir sunkumai. Padidėjusi laisvė teikė galimybių, bet tai drauge reiškė, kad tenka dažniau rinktis. Kai teko dažniau rinktis, didėjo įtampa ir sielvartas. Pirmenybę teikėme darbui ir sėkmei, tačiau jie turėjo savą kainą. Vis dažniau skambėjo žodžiai „palūžęs" ir „įsitempęs".

Per tolesnius septynerius metus ši nežmoniška įtampa, atsiradusi siekiant viską nuveikti ir viską turėti, gerokai atslūgo. Visuomenė dėmesį nukreipė į išties svarbius dalykus, ir tai nebuvo pinigai. Dabar žmogui atsirado proga grįžti namo ir suvokti savo vertybes bei pareigas.

1982 m. teatruose visi braukė ašarą, kai nuostabusis Steveno Spielbergo E. T. sunyko savo lovoje trokšdamas paskambinti na-

mo. Su šiais nemariais žodžiais „paskambinti namo“ komunikacijos amžius priėjo naują ribą. Ši permaina atkėlė vartus istorijoje neregėtam augimui ir neribotam kūrybiškumui.

6. Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu.

Tarp 1985 ir 1992 metų už pinigus svarbesne vertybe tapo socialinės reikmės. Prasidėjo kūrybiškas neįtikėtino augimo laikotarpis. Kai *Apple Computers*, o vėliau IBM išleido pirmąsias asmeninių stalo kompiuterių laidas, pasaulis nebegalėjo likti koks buvęs. Pradedančioji aukštų technologijų pramonė neįtikėtinu greičiu stebuklingai išaugo ir visame pasaulyje pranoko kitas pramonės šakas. Atsiradus asmeniniams kompiuteriams, pasikeitė kiekviena praktiškai visų pasaulio visuomenių ląstelė.

Šiame naujame beribių galimybių pasaulyje pakilo kūrybiškumo ir motyvacijos banga. Visose srityse vyko spartūs pokyčiai. Tokių gerų santykių su Rusija dar nebuvo. 1985 metais istoriniame viršūnių susitikime Reaganas susitiko su Michailu Gorbačiovu; nesutarimai tarp pasaulio galingiausiųjų, rodos, išsisprendė. Atėjo „Naujoji pasaulio tvarka“, ir, kad mus lydėtų sėkmė, turėjome būti atviri pokyčiams ir trokšti mokytis naudotis naujausiomis technologijomis.

1987 metais atsirado antidepresantas *Prozac*, ir jį netrukus ėmė vartoti daugybė žmonių. Dar niekada tokiai daugybei žmonių nebuvo suteikta proga patirti laisvės bei pinigų teikiamą naudą ir apribojimus. Tiesiogiai patyrę, ką atneša didesni pinigai, pradėjome suvokti, kad gundantys pasitenkinimo pažadai iš dalies tebuvo iliuzija. Supratome, kad pinigai neatneš laimės, jei ir be jų nesame laimingi. Benamiai, bėgdami nuo skurdžios realybės, priprato prie narkotikų, o turtingesnieji, stengdamiesi įveikti su turtu neretai ateinančią depresiją bei nusivylimą, tapo priklausomi nuo psichologinių vaistų.

Su George'o Busho rinkimais 1988 metais prasidėjo „malonesnė ir švelnesnė“ era. Per kelerius tolesnius metus griuvo Berlyno siena, Dalai Lamai buvo paskirta Nobelio premija, Pietų Afrikoje iš kalėjimo buvo paleistas Nelsonas Mandela, Lechas Wałęsa tapo laisvos Lenkijos prezidentu. Kintant prioritetams, svarbi tapo pagarba žmogaus teisėms.

1989 metais šią atvirumo pokyčiams bangą pajuto kinų jaunuoliai Tiananmeno aikštėje, tačiau jų polėkius nuslopino vyriausybinė kariuomenė. Jaunimas reikalavo gerbti žmogaus teises, vyriausybė neskubėjo šių reikalavimų išklausyti.

1989 metais įvyko dar viena tragedija, vėl paskatinusi visuomenę pajusti didesnę atsakomybę: Aliaskoje išsiliejo *Exxon Valdez* nafta. Ši nelaimė mūsų neįkainojamai aplinkai daug kainavo, tačiau vis dėlto priminė didelę verslo atsakomybę, kai reikia taisyti savo klaidas ir saugoti aplinką.

Visuomenė aiškinosi ir pripažino naujas ir senas vertybes. „Tylioji moralinė dauguma“ staiga prakalbo apie šeimos vertybes, ir vyriausybė ėmė daugiau pinigų skirti socialinėms programoms. Dešinieji rimtai suabejojo moters teise į abortą, kairieji liberalai ėmė remti alternatyviuosius gyvenimo būdus. Iki paskutiniojo dešimtmečio pradžios gėjų šventės pradėtos švęsti ne tik San Franciske bei Niujorke, bet ir daugelyje didžiųjų JAV miestų bei kitose pasaulio šalyse. Daugelis žmonių, tiesa, nesuprato alternatyvaus gyvenimo būdo poreikio, tačiau vis vien buvo nusiteikę gerbti žmogaus teises.

Vieni nerimavo, kad prasideda dekadanso periodas, kiti jautė, jog gerbdami žmogaus teises daromės labiau socialiai atsakingi. Visuomenė kaip visuma praėjo žavėtis dora, o ne vien aukso spindesiu. Vertybės kito. Šiuo žingsniu į didesnę pagarbą kitų vertybėms prasidėjo nepaprasto našumo ir spartaus augimo laikas.

Persų įlankos karas 1991 metais buvo labiausiai istorijoje televizijų nušviestas karinis konfliktas. Debiutavusi CNN pristatė visos paros naujienų tinklelį ir patenkino mūsų nepasotinamą in-

formacijos alkį. Visas pasaulis žiūrėjo, kaip lekia raketos. Tais pačiais metais Pietų Afrikoje buvo panaikintas apartheido režimas ir atšauktos sankcijos šiai šaliai. Po istorinio Tarybų Sąjungos žlugimo tuojau pat pirmuoju laisvai išrinktu Rusijos prezidentu tapo Borisas Jelcinas. Jis 1992 metais oficialiai paskelbė Šaltojo karo pabaigą.

Vertybės pasikeitė, Šaltojo karo įtampa baigėsi ir mes panirome į karštos vonios šilumą. Atėjo laikas atsipalaiduoti ir pasidžiaugti tuo, ką turėjome. Vyrai ir moterys staiga liovėsi niekinti vieni kitus ir panoro taikos. Per visą istoriją, visais laikais mes gyvenome skirtinguose pasauliuose. Dabar panorome gyventi drauge žemėje – meilėje ir aistroje. Tiltą tarp vyrų ir moterų reikėjo grįsti supratimu, pripažinimu ir bendravimu. Panašiai ir visas pasaulis ėmė atsipalaiduoti ir jungtis, kadangi naujos technologijos neįtikėtinai pagerino ir paspartino mūsų gebėjimą bendrauti.

7. Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai.

Nuo 1992 iki 1999 metų „komunikacija" tapo madingiausiu žodžiu. Buvo manoma, kad tai visų problemų sprendimas – darbe, namie, bendraujant su kitais žmonėmis, net bendraujant su Dievu. Dar aukštesnį komunikacijos lygį aukštosios technologijos pasiekė išradus internetą, sujungusį visą pasaulį. Vienintelis pokytis analoginį pasaulį pavertė skaitmeniniu. Atsiradus kur kas veiksmingesniems būdams bendrauti vaizdais bei informacija, žymiai padidėjo ir pokyčių bei augimo galimybės. Šiuo laikotarpiu žmonės pradėjo įgyvendinti savo svajones.

Asmeniniai santykiai ir meilė tapo augančia industrija su savais specialistais, programomis bei seminarais, žadančiais pagerinti lyčių bendravimą. Įmonės samdė konsultantus, kad šie tobulintų bendravimą ir taip pagerintų darbo sąlygas. Kompanijos suvokė, jog privalo įsiklausyti į savo darbuotojų poreikius, jei nori juos išlaikyti, nes galimybių susirasti kitą darbą tiesiog daugybė.

Mano knyga *Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros*, vadovas bendravimui pagerinti, tapo perkamiausia dešimtmečio knyga. Po to, kai Senatas išnagrinėjo Clarence'o Thomaso ir Anitos Hill bylą, visur prasidėjo įvairūs mokymai siekiant užkirsti kelią priekabiavimui darbe.

Žmonėms norėjosi kalbėti apie viską. „Pasikalbėkime apie tai" tapo naujas būdas kovoti. Tėvai pradėjo mokyti vaikus „pasitelkti žodžius", o ne kumščius. Televiziją užkariavo pokalbių laidos, suklestėjo bulvariniai žurnalai bei laikraščiai. Buvo ryjama viskas, kas tik suteikdavo daugiau informacijos – nuo prezidento Clintono intymaus gyvenimo iki Opros dabartinės dietos bei neištikimybės karališkojoje Britanijos šeimoje.

Dvasines idėjas į žmonių namus nešusi laida *Angelo paliesti* tapo vienu iš populiariausių televizijos šou. Atsirado specialiųjų televizijos laidų, pasakojančių apie paslaptingus ir nuostabius atsitikimus, kaip antai *Neišaiškintos paslaptys, X failai*. Pasakojimai apie potyrius ant mirties slenksčio ir apie anapusinio pasaulio vizijas buvo pateikiami drauge su pranešimais apie tokius praktinius stebuklus kaip netikėtas dvasinis išgijimas nuo sunkių fizinių ligų.

Smarkiai padaugėjo baisių uraganų, tornadų, oro permainų ir žemės drebėjimų. Per paskutinį dešimtmetį įvyko daugiau stichinių nelaimių negu per visą ankstesnį šimtmetį. Net ir žemės pokyčiai pagreitėjo. Su kiekviena nelaime bauginančios gamtos jėgos vis nužemindavo žmoniją. Šitai mumyse pažadino Dievo poreikį. Taigi išlikusieji susivienijo ir kreipėsi į Dievą pagalbos. Tūkstančiai žmonių buvo nukentėję nuo šių tragedijų. Ko gero, šiuo laikotarpiu buvo iškalbėta daugiau maldų negu bet kada anksčiau.

Konservatyvesnieji vėl susidomėjo religija. Bažnyčios ir šventyklos pritraukė vis daugiau maldininkų. Liberalesnių pažiūrų žmonės dvasinio pasitenkinimo ieškojo išpopuliarėjusiame asmeninio augimo judėjime. Šiuo laikotarpiu dvasinės knygos ir savipagalbos vadovėliai tapo vienomis iš perkamiausių.

Nors rodėsi, jog tai neįmanoma, akcijų kainos vis kilo. *Microsoft* savininkas Billas Gatesas praktiškai per naktį tapo milijardieriumi. Paskutiniojo dešimtmečio pradžioje su savo trimis milijardais dolerių jis tapo turtingiausiu žmogumi pasaulyje. Dar po kelerių metų jis jau turėjo aštuonis milijardus!

Kone kiekvienas žmogus ėmė investuoti, ir pelnas iš bendrojo kapitalo kasmet vis didėjo. Į aukštąsias technologijas investavusieji uždirbo milijonus. Internetui pradėjus jungti visą pasaulį, žmonės dar optimistiškiau įvertino jo galimybes. Pirmą kartą solidūs investuotojai pirko net ir pinigų netekusių kompanijų akcijas. Perspektyvios kompanijos buvo perkamos už milijardus dolerių.

Daugybė žmonių prisijungė prie tinklo ir investavo į internetą, o kiti investavo į tarpusavio santykius ir pradėjo gydytis skyrybų bei iširusių šeimų žaizdas. Per paskutiniuosius dvidešimtojo amžiaus metus pirmą kartą nuo 1969-ųjų pastovus 50 procentų skyrybų rodiklis sumažėjo iki 20.

Vieniems vis labiau sekėsi meilėje, kiti ėmėsi nagrinėti ir ugdyti savo vidinę potenciją. Žmogaus potencijos judėjimas pasidarė dar populiaresnis. Drauge išgyvenome gilią sveikatos apsaugos krizę. Žmonės negaudavo reikiamos pagalbos. Pradėta nusigręžti nuo tradicinių gydytojų ir ieškoti alternatyvių gydymo būdų.

Vieni nusivylė medicinine priežiūra, kiti nusivylė dvasiniu gyvenimu. Pastarieji, pasirinkę „aukštesnįjį kelią", taip ir nepatyrė daugelio praktinių gyvenimo privilegijų, kuriomis mėgavosi žemesnio tikėjimo žmonės. Rodėsi nedora, kad išties geri žmonės suserga vėžiu, netenka pinigų, išsiskiria. Staiga paaiškėjo, kad nepakanka tikėti, daryti gera, atleisti ir gauti atleidimą, kad sulauktum gyvenimo atpildo.

Jei Dievas išklauso maldas, kaip gali vykti visi šitie baisūs dalykai? Kai kurie pasijuto Dievo apgauti, kiti liko atviri, tačiau nepriėmė Dievo žodžio, nes jis buvo perduotas kitų. Jie atsakymų ėmė ieškoti kitur. Todėl paskutiniajame dešimtmetyje vis populiaresni darėsi alternatyvūs saviraidos būdai.

Didžiąją paskutiniojo dešimtmečio dalį susidomėjimas religija vis kilo. Dvasinės knygos staiga tapo vienos iš populiariausių. Rodėsi, visi skaito apie legendines stebuklingas senovės laikų jėgas. Pasirodė knygos apie Harį Poterį, kurias skaito ne tik vaikai, bet ir suaugusieji.

1998 metais Opra pradėjo laidą *Pakeisk savo gyvenimą televizijoje* ir kiekvieno šou pabaigoje rodydavo specialų skyrelį, pavadintą *Grįžk prie dvasios*. Taip pat pagyvėjo susidomėjimas dvasiniu Rytų gyvenimu. Vėl atsigręžta į meditaciją ir jogą. Daugybė žmonių susidomėjo praktine budizmo, ištremtų Tibeto vienuolių mokymo, nauda.

1998 metais rinkoje atsiradus Viagrai, daugybė vyrų puolė prie jos, norėdami išsigydyti seksualinę impotenciją. Galimybė greitai išsigydyti paskatino pripažinti per amžius vyrus kamavusią problemą.

Į penktąją dešimtį įžengęs arba santuokoje keletą metų išgyvenęs vyras neretai netenka seksualinio potraukio. Užuot pažvelgus į tai kaip į iškilusią problemą, vyro netikėtas abejingumas seksui klaidingai laikytas natūralia senėjimo pasekme. Vyras su tuo susitaikydavo, užuot pripažinęs, jog tai sveikatos problema, kurią galima išgydyti mitybos pakeitimu, romantiškomis priemonėmis arba geresniu bendravimu.

Įtampa, kurią vyras patiria trokšdamas kuo geriau pasirodyti intymiai bendraudamas, galbūt sulyginama tik su įtampa, patiriama „pinigų darymo" srityje. Kai Viagra tapo lengvai prieinama, nebeliko įtampos dėl rezultato, ir vėstantis seksualinis polėkis ėmė atgyti.

Paskutinysis dvidešimtojo amžiaus dešimtmetis paskatino suvokti esant tikrą galimybę įgyvendinti savo svajones visose gyvenimo srityse. Gerokai daugiau buvo parduodama kino filmų, kuriuose vaizduojamos realizuotos svajonės. Kino žvaigždės už filmą uždirbdavo jau ne penkis, o dvidešimt milijonų. Sėkmingi filmai pelno atnešdavo jau ne dešimt dvidešimt, o šimtus milijonų. Dis-

nėjaus studija, tradiciškai kūrusi filmus pasakų ir svajonių išsipildymo motyvais, klestėte klestėjo. Po labai ilgo laiko tarpo Holivude buvo įkurta nauja kino studija – *Dream Works*.

Moterys, kovojusios už feminizmą dėl pažado ar svajonės, jog visa tai gali turėti, susivokė, kad kažko jų gyvenime vis dėlto stinga. Kai kurios feminizmu nusivylė, kitos narsiai grūmėsi toliau. Pažanga buvo akivaizdi abiejuose frontuose. Darbdaviai leido lanksčias darbo valandas. Daugybė moterų atidėjo motinystę arba padarė pertrauką karjeroje, kad paklususios širdies balsui būtų su vaikais. Jos suvokė, kad gali visa tai turėti, bet nebūtinai vienu metu.

Augant su turtingais ir žymiais

Atsiradus televizijai, įžymybių gyvenimai tapo kiekvienų namų gyvenimo dalimi. Gražūs, gabūs, turtingi, galingi arba šiaip garsūs žmonės ištverdavo dramatiškus ir neretai už gyvenimą didesnius išgyvenimus bei išbandymus, o drauge jų išbandymus išgyvendavome ir mes. Lyderių ir žvaigždžių problemos tapo mūsų problemomis. Drauge su jais mokėmės iš jų klaidų ir netekčių.

Patinka jums tai ar ne, bet televizija pasaulį pavertė didžiule šeima. Kas vakarą dalijamės tais pačiais bičiuliais, ašaromis ir pokštais. Televizija, žinoma, gali tapti žalingu įpročiu, ir kai kurios programos, be abejonės, vaikams netinka. Vis dėlto televizijos atsiradimas ir raida padėjo suvienyti žmoniją.

Televizija pasaulį pavertė didžiule šeima.

Per televiziją, taip pat per kiną visų kultūrų žmonės gali patirti ir patiria bendrą giją, esančią kiekviename – nepaisant rasės, lyties, religijos ar visuomeninės padėties. Televizija visuomenei padėjo lengvai sekti sparčius pasaulio pokyčius. Suvokus vykstančius pokyčius, labai padidėjo galimybės įgyvendinti permainas savo pačių gyvenime. Bendravimas mintimis ir vaizdais per televiziją žmonijai atvėrė akis į kiekviename žmoguje glūdinčias galimybes.

Clintono didybės vizija

Susivokti padėjo net ir politinė sumaištis. Devintajame dešimtmetyje kilus prezidento Clintono sekso skandalui, visi ginčijosi dėl sekso ir ištikimybės. Šis reikalas, žinoma, turėjo būti apsvarstytas, tačiau skandalas pasitarnavo ir kitam tikslui. Billas Clintonas visam pasauliui parodė, kad net ir prezidentas nėra tobulas, ir pasaulis jam už šitą neprotingą poelgį atleido. Lindimas į jo asmeninį gyvenimą buvo pažeidimas, ir, tiesą sakant, visiškas jo ir mūsų laiko švaistymas, tačiau visa tai pasitarnavo didesniam tikslui. Atėjus stebuklų amžiui, žmonėms reikėjo, kad jų herojai būtų meiliai nuvainikuoti. Jam atleido ne tik rinkėjai, nenusigręžė ir jo žmona bei šeima.

Netenki galios, kai manai, kad kitas „už tave geresnis" ar kaip nors viršesnis. Kol žiūrime į kitus žmones kaip į dievus ar antžmogius, negalime suvokti, kad Dievas yra kiekviename žmoguje ir kad mes visi turime lygias teises į Dievo malonę.

Clintonas buvo pats žmogiškiausias iš visų prezidentų – pažeidžiamas dorybių ir ydų rinkinys. Iš pat pradžių jis nubraukė „tikrą" ašarą per inauguraciją ir atskleidė tikrą nuoširdų jausmą. Jis niekada nepretendavo būti aukščiau už eilinį žmogų. Užaugęs skurde jis iš tiesų rūpinosi skurstančiais ir vargstančiais. Nepaisydami savo politinių įsitikinimų, pripažįstame, kad jis žmogus, ir visi jį gerbiame už nuoširdžias pastangas padaryti pasaulį geresnį. Atleidžiame jam klaidas ir nemanome, kad dėl jų jis tapo menkesnis. Daugeliui rėmėjų jis išlieka „tikras" žmogus, kuris „iš tikrųjų" yra didis.

Kai sugebame į jį žvelgti kaip į didį ir kaip į žmogų, galintį suklysti, išsivaduojame nuo klaidingos nuostatos, jog privalome būti tobuli tam, kad būtume didūs. Išsilaisviname nuo ribotos mąstysenos, kad didūs gali būti kiti, bet tik ne mes. Nepaisant to, kiek klaidų esame pridarę, visi savyje turime didybės. Kaip kad atleidome Clintonui, taip galime atleisti ir sau. Vidutinybę nuo didybės skiria mūsų gebėjimas savo klaidas pripažinti atlaidžiai ir iš jų

pasimokyti. Tai viena iš daugelio šaliai ir pasauliui Clintono duotų dovanų.

Tikroji Opros magija

Kasdien 30 milijonų žiūrovų visame pasaulyje nekantriai stebi, kaip nuo auksinio galios, žavesio, šlovės ir gerovės pjedestalo kukliai nužengia Opra. Kai ji šitaip atvirai ir drąsiai pasakoja apie savo bėdas ir sielvartą, žiūrovai pasijunta padrąsinti, nes žino, kad ji gali suprasti jų skausmą. Ir ji neapsaugota nuo klaidų bei nuoskaudų. Ir ji kovoja su kūno, santykių bei darbo problemomis.

Kai ji teigia, jog galite pakeisti savo gyvenimą, tai šį tą reiškia, nes ji tai padarė ir tebedaro. Ji nėra itin laimingas žmogus, išvengiantis mūsų visų patiriamų nesėkmių, skausmo bei nusivylimų. Ji savęs neatskiria nuo publikos, tačiau vis dėlto duoda pavyzdį, kaip galima grįžti prie dvasios ir savajame gyvenime kurti praktinius stebuklus. Ji vis mokosi ir auga, o drauge auga jos publika. Jei ji gali tai padaryti, ir mes jaučiamės tai galį.

Opra – puikus naujos šio stebuklų amžiaus mokytojos pavyzdys. Ji trokšta pasipasakoti apie savo pažeidžiamąsias vietas, o drauge išdidžiai pareikšti ir parodyti savo stiprybę bei teigiamas savybes. Kai mūsų herojai yra tokie patys kaip mes, esame laisvi atrasti tikrąjį herojų savyje.

Pasaka baigėsi

1992 metais princesė Diana ir princas Čarlzas nusprendė išsiskirti; po ketverių metų paskelbtos jų skyrybos. Praėjus metams po skyrybų Diana tragiškai žuvo automobilio katastrofoje. Dar niekada anksčiau pasaulis taip nesidomėjo žmonių tarpusavio santykiais. Ši pora simbolizavo kiekvieno žmogaus viltis ir svajones. Jų tuoktuvių ceremonija buvo tikros pasakos vestuvės, kurias per televiziją stebėjo visas pasaulis. Princas ir princesė turėjo viską, ko, rodėsi, reikia laimei, tačiau laimingi nebuvo.

Kas dieną pasaulis įsijausdavo į dar vieną jųdviejų nesėkmę, tarsi tai būtų kasdienė muilo opera – tik kad jų gyvenimo sielvartas buvo realus. Diana buvo graži, žavi, kerinti, miela, linksma ir, be to, ištekėjusi už šaunaus, galingo, protingo ir stuomeningo princo. Nepaisant viso šito, jo romantiškas asistavimas greitai išsikvėpė, ir ji dažnai jautėsi labai nelaiminga.

Diana iš esmė parodė, kad nors turi viską, tai netenka bet kokios prasmės, kai kalbama apie laimę ir poros meilę. Daugybė žmonių nujautė, kad meilės nenusipirksi, tačiau neturėjo įrodymų. Liūdnas Dianos gyvenimas ir tragiška žūtis šį teiginį pavertė tikrove. Negali tikrai žinoti, kad turėdamas daugiau laimingesnis nepasidarai, nebent iš tiesų „turėtum viską". Toji tiesa, kad turtuoliai bei privilegijuotieji nebūtinai yra ir laimingiausieji, jau patvirtintas faktas, o ne vien teiginys.

Jei iš tiesų neturi visko, negali tikrai žinoti, kad turėdamas daugiau laimingesnis nepasidarai.

Dianą dėl jos kančių žmonės tik dar karščiau pamilo. Jos gyvenimas ir santuoka pasaulį išmokė, kad nepakanka nenukabinti nosies bei gražiai atrodyti. Dianai nepavyko būti laimingai ir atrasti meilę, tačiau gerbėjai mylėjo ją besąlygiškai. Šį besąlygiška meilė gydė mus visus. Tai reiškė, kad jei nepavyktų ir eiliniam žmogui, jis vis vien būtų mylimas. Tai viena iš Dianos dovanų pasauliui.

Dianos gyvenimas ir santuoka pasaulį išmokė, kad nepakanka nenukabinti nosies bei gražiai atrodyti.

Gebėjimas mylėti save, net jei ir nesi tobulas, kyla iš suvokimo, kad kiti taip pat nėra tobuli, tačiau vis dėlto mylimi. Unikalus yra Dianos nuolatinis pilnatvės ieškojimas. Reikėjo neįtikėtinos drą-

sos, kad išdrįstum paklusti širdies balsui ir paliktum karališkąją šeimą. Kokia sukrečianti permaina Velso princesei: atsisakyti galimybės tapti Anglijos karaliene.

Princesė Diana simbolizuoja naują paskutiniojo dešimtmečio moterį, nepanorusią santykių be tikros meilės ir romantikos. Neradusi meilės, ji panoro tai užbaigti ir pradėti iš naujo. Taigi žmonės buvo paskatinti irgi paklusti savo širdies balsui. Jei Dianai jos poreikiai svarbesni už bandymą paklusti karališkosioms praeities tradicijoms, tai ir mes galime įsiklausyti į savo širdies balsą ir atsikratyti seno polinkio per daug aukotis.

Dievaičių nuvainikavimas

Paskutiniosiomis dvidešimtojo amžiaus dienomis nuvainikavus masių „didžiuosius", arba „dievaičius", išsilaisvino mūsų sąmonė ir pabudo gebėjimas patirti naują praktinę savo vidinės didybės galią.

8. Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi.

Laikotarpis nuo 1999 iki 2006 metų užbaigs šį penkiasdešimt šešerių metų ciklą, vedusį į mūsų naujos vidinės potencijos kurti praktinius stebuklus suvokimą. Šis žingsnis bus žengtas su Dievo pagalba. 1999 – 2000 metais, užuot ištikti pražūties, kaip pranašavo išsigandusieji naujojo tūkstantmečio, ir toliau stebėjome neįtikėtiną augimą bei optimizmą. Kai žmonės išmoks išnaudoti savo naująją galią kurti neblėstančią meilę, didėjančią sėkmę ir puikią sveikatą, augimas tikrai tęsis toliau. Žinoma, bus pakilimų ir nuopuolių, tačiau augimo rezultatai pranoks visus ligtolinius.

9. Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia.

Laikotarpis nuo 2006 iki 2013 metų pradės naują ciklą, ir tai bus nauja pasaulio pradžia. Ištobulėjusi vidinė ir išorinė technika vi-

siems žmonėms suteiks galimybę gauti geresnį išsilavinimą, dirbti lanksčiu grafiku ir įgyvendinti savo svajones.

Globalinės vertybės prisitaikys, kad galėtų įtraukti mūsų pažangesnę sąmonę, gebančią kurti praktinius stebuklus. Pasaulis toks, kokio troškome sau ir savo mylimiesiems, nebebus didingas idealas – jis taps praktine tikrove.

Problemų kils kaip ir visada, tačiau užuot įsiplieskus konfliktui arba atsiradus korupcijai, pasaulyje rasis didesnis bendradarbiavimas, užuojauta, lygybė ir teisingumas. Drauge pasitikdami naujai iškilusius sunkumus, išreikšime ir išlaikysime tą naują galią, į kurią praeityje žmonijai buvo lemta tik žvilgtelėti. Žmonės bus laisvi rašyti savąją istoriją ir puoselėti daugybę vidinių duotybių, kurias išpuoselėti bei paskleisti jie ir yra gimę.

Senovės išmintis ir sveikas protas

Per kiekvieną iš pastarųjų septynmečių augimo šuolių žmonija mokėsi ir lipdė draugėn šimtmečių senovės išmintį. Tiesos, kurias anksčiau suvokti galėjo viltis tik patys šviesiausi ir labiausiai išsilavinę žmonės, dabar tapo tiesioginės patirties dalyku ir visuotine samprata. Per pastaruosius penkiasdešimt metų mūsų sąmonės vaisius prinoko, ir dabar jau esame pasirengę perkainoti viską, kuo tikėjome ar netikėjome, ir patys patirti, kas yra tiesa.

Tereikia šiek tiek rimto darbo arba apgalvotų pastangų, ir dabar galime įgyvendinti tai, kas anksčiau rodėsi neįmanoma. Pamažu atrandame atsakymus į seniai giliai širdyje glūdėjusius klausimus. Dabar toks laikas, kai gali būti išklausytos visos mūsų maldos ir įgyvendintos visos svajonės. Tokia galimybė čia pat, o mums tereikia panaudojant savo naująjį gebėjimą tai padaryti.

6 SKYRIUS

Gyvenimas be naštos

Gyvenimas nėra našta, kai pasitiki savimi ir esi savarankiškas. Tiesiogiai patyrę savo vidinę galią kurti praktinius stebuklus, atrasite vidinės stiprybės šaltinį. Kai panaudosite šią stiprybę, padidės galia kurti praktinius stebuklus. Kai pasitikime savimi, gyvenimo pateiktos didelės problemos nebeatrodo siaubinga našta. Didelės problemos tampa dideliais išbandymais, atskleidžiančiais daugiau jūsų didybės.

Jei neatlaikę išbandymų pasiduodame arba dėl jų užveriame širdį, vadinasi, netekome ryšio su savo tikrąja galia. Tai ženklas, kad reikia atkurti šį ryšį ir tik tada bandyti įgyvendinti pokyčius išoriniame pasaulyje. Laikas atleisti ir atsipalaiduoti, kad galėtumėte ateiti į dabartį ir iš situacijos išpešti kas įmanoma. Kai dabartyje esame susiję su savo tikruoju Aš, jaučiame savotišką ramybę, džiaugsmą, pasitikėjimą arba meilę. Šie pozityvūs jausmai visada iškyla, kai išsivaduojame iš praeities ir dėmesį sutelkiame į tai, ką galime padaryti dabar, kad sukurtume gražesnę ateitį. Kai išsivadavę nuo praeities skausmo grįžtame į save dabartyje, pradedame jausti vis stiprėjančią ramybę, džiaugsmą, pasitikėjimą ir meilę, visada glūdėjusius širdyje.

Kai gyvenimas virsta emociniu sąmyšiu, kai nebespėjame suvokti jausmų ir atpalaiduoti savo skausmo, tai ženklas, kad iškilusią problemą reikia laikinai užmiršti ir spręsti svarbiausiąją problemą. Visų pirma reikia pašalinti savyje iškilusią kliūtį ir iš naujo

pajusti savo galią generuoti autentišką pozityvią nuostatą, atspindinčią mūsų tikrąjį Aš. Kai išgyvename emocinį išsekimą, paprastai esame tiesiog laikinai pamiršę, kad turime galios įveikti bet kokias aplinkybes.

Perdėta santykių priklausomybė

Jei nusivylimai ima kliudyti mylėti, pasitikėti ir vertinti partnerį, tai ženklas, kad tapome pernelyg priklausomi. Perdėta priklausomybė – senas įprotis. Dabar, pradėjus budinti savo vidinę laimės ir meilės potenciją, šio įpročio galima greitai atsikratyti. Mokydamiesi klausytis širdies balso ir jam paklusti, savaime tapsite mažiau priklausomi nuo partnerio. Tapę savarankiškesni sugebėsite kur kas lengviau atleisti ir išmoksite mylėti tarsi pirmą kartą. Šį praktinį stebuklą patirsite kasdien.

Be šios galios visada atrodo, kad dėl mūsų vargų ir liūdesio kaltas partneris, ekonominė padėtis arba kokios nors išorinės aplinkybės. Geroji žinia ta, kad nuo mūsų pačių priklauso, kaip jaučiamės. Žinoma, savo elgesiu ir veiksmais galime paveikti kitus, tačiau visai išorinio pasaulio kontroliuoti negalime.

Tačiau galime valdyti savo vidinį pasaulį. Dabar kiekvienas žmogus gali pradėti naudoti savo vidinės potencijos resursus ir kurti meilės ir pasitikėjimo jausmus.

Uraganas ir atlaidumo palaima

Atlaidumo idėją puikiai iliustruoja nenugalimojo boksininko pasaulio čempiono Rubino „Uragano" Carterio gyvenimo istorija. Sukrečianti tikra istorija papasakota jo gyvenimo pagrindu sukur-

tame filme *Uraganas*. Rubinas buvo rasinės diskriminacijos auka ir didžiąją gyvenimo dalį neteisingai nuteistas praleido kalėjime. Po daugybės nusivylimų ir išbandymų jis tebebūdamas kalėjime pagaliau įstengė atleisti ir taip atrasti vidinę ramybę. Filmo kulminacija – jo, vis dar įkalinto, suvokimas ir žodžiai: „Neapykanta uždarė mane į kalėjimą, o meilė išlaisvina".

Šis narsus vyras sugebėjo atleisti už siaubingą diskriminaciją, neteisingumą, pažeminimą ir prievartą. Vis dėlto jis galiausiai atrado ramybę ir pajuto širdyje meilę tiems žmonėms, kurie taip neteisingai su juo elgėsi. Kaip Kristus sugebėjo atleisti savo kankintojams, taip ir Uraganas, neįveikiamasis boksininkas, įstengė savo širdyje atrasti atlaidumo.

Gyvendamas kalėjime Uraganas atrado savąją laisvę. Rubino stebuklas buvo tas, kad jis išsivadavo nuo neapykantos, valdžiusios jo gyvenimą. Kitas stebuklas – išėjimas iš kalėjimo. Visų pirma jis išsilaisvino pats. Paskui pagaliau buvo įrodytas jo nekaltumas, ir jį paleido į laisvę.

Iš pradžių vidinė, o paskui ir išorinė laisvė – atlaidumo palaima. Širdyje atradus atlaidumo, pastangos pakeisti išorinį pasaulį gali būti kur kas sėkmingesnės. Pakeitus vidinį požiūrį į pasaulį, išorinis pasaulis savo ruožtu ima atspindėti mūsų vidinę būseną ir kažkiek pasikeičia. Mes neturime galios valdyti kitų, tačiau savo įtaką galime maksimaliai sustiprinti.

Atleidę už neteisingumą, imame pritraukti daugiau teisingumo. Kai neatleidžiame, paprastai pritraukiame dar daugiau neteisingumo. Šis neteisingumas, žinoma, anaiptol ne mūsų kaltė, tačiau, kai neatleidžiame, kažkaip vis pritraukiame panašias situacijas. Išmokę atleisti, imame traukti geresnes situacijas. Net ir parodę pačias geriausias savo savybes, galbūt nesulauksime pelnyto teisingumo, tačiau vis dėlto gausime daugiau.

Kai Uraganas atleido kitiems už jų klaidas, šios prievartos kaltininkai pradėjo abejoti savo veiksmų teisingumu. Nors jis tebuvo auka, taigi niekaip neatsakingas už prieš jį nukreiptą neteisingu-

mą, iš bjaurios padėties išsikapstė atlaidumu. Taigi sustiprėjo ir jo galia keisti išorinį pasaulį. Būtent tokių žmonių kaip Uraganas narsa bei stiprybė skatino judėti ir parengė žmoniją šiam naujajam amžiui.

Uragano pasikeitimas – mūsų laikais įmanomų stebuklų pavyzdys. Tūkstančius metų dvasinės tradicijos mus mokė susitaikyti su pasaulio apribojimais, o laisvės ir meilės ieškoti savyje. Dvasinio tobulumo siekusiems vakariečiams gyvenimas buvo vyksmas, kurį reikia ištverti su meile ir dosnumu, o atpildas būsiąs rojuje. Rytų dvasios tobulumo ieškotojai mokė, kad, pasiekęs pozityvios ramybės ir gailestingumo dvasinės būsenos, žmogus tikisi pasiekti *moksha*, nušvitimą arba nirvaną (tai trys skirtingi pakilios, nuo kančių laisvos būsenos vardai).

Mūsų laikais vidinę būseną pakeisti galima kur kas lengviau ir greičiau negu bet kada anksčiau. Su naujaisiais gebėjimais galime greitai išmokti pakeisti vidinę būseną ir dėmesį sutelkti į išorinio pasaulio keitimo stebuklą. Nebereikia laukti, kol ateis ta diena, kai išorinis pasaulis pasikeis. Laikas pasekti Uragano Carterio pavyzdžiu ir patiems tai daryti. Laimei, dabar šis pokytis kur kas greitesnis ir lengvesnis.

Greitoji karma

Johnas Lennonas dainoje „Greitoji karma“ pirmasis išpopuliarino greito pokyčio sąvoką. Pagrindinė mintis ta, kad pasaulis akimirksniu atspindi tavo vidinę būseną. Tokia buvo ne kiekvieno žmogaus, o būtent jo patirtis. Kadangi jis puikiai suvokė savo vidinį jausmų pasaulį, galėjo išreikšti savo unikalų kūrybinį genijų. Taip gerai suvokdamas savo vidinį pasaulį, jis suprato, kad kiekvienu momentu kokiu nors būdu pasaulis atspindi jo vidinę būseną. Šitai iš tikrųjų tinka kiekvienam žmogui, tačiau daugelis tiesiog nesuvokia savo vidinės būsenos.

Greitosios karmos principas toks: jei viduje jautiesi iš tiesų gerai, akimirksniu pasijunti puikiai ir su žmonės, su kuriais susiduri. Jei esi susirūpinęs ir skubi, pasirinktoji eilė prie kasos slenka lėčiausiai ir tu pradedi dar labiau skubėti. Jei esi piktas, visa, ką daro kiti, sukelia tik dar didesnį pyktį. Jei jautiesi esąs auka, nuo kitų žmonių veiksmų pasijunti esąs dar didesnė auka. Antra vertus, jei pykčio atsikratai, ir kiti žmonės darosi nebepikti.

Greitoji karma reiškia, kad tai, ką duodi, tą ir atgauni – akimirksniu. Tai reiškia, kad pagreitėja visas procesas. Pasaulis jus atspindi tuoj pat. Tradicinė induistų karmos sąvoka arba krikščionių „ką pasėsi, tą ir pjausi" teigia, jog gauni tai, ką padarei praeityje. Jei pasėjai javus, javus ir kirsi. Jei javų nepasėjai, jų ir neturėsi. Prieš tūkstantmečius toks mokymas buvo pažangus, o mūsų laikais tai visiškai suprantama daugumai dešimtmečių.

Atnaujintas karmos variantas kiek sudėtingesnis, tačiau karma vis vien lengvai pasiekiama. Kad gautum derlių, turi pasėti javų, tačiau dabar tau niekas nekliudo jų sėti, nesvarbu, kokia tavo praeitis. Pagal senąjį modelį, jei buvai praeityje blogas, kitame gyvenime nebeturi teisės sėti javų. Tam tikra prasme turi būti baudžiamas tol, kol būsi vertas dar vienos progos.

Greitoji karma reiškia, kad kiekvienu momentu, kad ir ką duotumėte, tai sugrįš pas jus. Bet kuriuo momentu, jei suvokiate, ką duodate, rezultatą galite rinktis. Bet kuriuo momentu, nesvarbu, kas įvyko praeityje, galite sėti javus ir tuojau pat gauti puikų auksinių javų derlių. Nereikia visą gyvenimą kentėti dėl savo nusikaltimų arba kęsti bausmę kalėjime.

Kad būtų aiškiau, išplėskime šią analogiją su javais. Praeityje norintis valgyti ir neturintis grūdų žmogus klaidingai nuspręsdavo, kad yra nevertas ir „menkesnis už kitus", grūdų turinčius. Tarsi tie turtingieji grūdų valgytojai būtų buvę kažkuo geresni ir todėl labiau verti Dievo malonės bei dosnumo. Esą, jei neturi grūdų, esi arba Dievo baudžiamas, arba toli nuo Dievo malonės. Tai ne-

buvo tiesa nei anuomet, nei dabar. Mūsų laikais šią mintį suvokti visai paprasta, tačiau anuomet žmonės to tiesiog negalėjo suprasti. Jie vis dar stengėsi suvokti priežasties ir pasekmės abėcėlę.

Trumpa karmos istorija

Gėris gimdo gėrį, o blogis gimdo blogį – prieš penkis tūkstantmečius tokia mintis buvo nauja. Senovės Egipte ir Samarijoje žmonės nesijautė esą atsakingi už tai, kas vyksta: jie tikėjo, kad juos nuolatos puola demonai ir piktosios dvasios. Žmonės stengėsi įtikti savo dievams, kad tie juos apsaugotų nuo šių priešiškų jėgų.

Žmonija vystėsi ir pamažu suvokė, kad žmogaus mintys bei veiksmai yra labiau susiję su gyvenimo rezultatais. Tai nutiko tuo pat metu, kai radosi idėja, kad visuose žemesniuose dievuose yra vienas Dievas, taip pat kad vienas Dievas yra ir mumyse. Ši permaina sutvirtino asmeninės atsakomybės už gyvenimo rezultatus suvokimą. Atradę Dievą savyje, galime pasiekti galią kurti stebuklus.

Kai žmonės galiausiai suvokė karmą, arba priežastį ir pasekmę, tolesnė idėja buvo atlaidumas. Visuomenė grūmėsi su šia idėja pastaruosius du tūkstantmečius. Buvo sunku, nes, rodėsi, ji prieštarauja karmos įstatymams, arba priežasties ir pasekmės idėjoms, reikalaujančioms akies už akį. Pagaliau įstengiame suvokti atlaidumą, ir durys į stebuklų kūrimą atviros.

Karma ir bausmė

Kiekvienas veiksmas turi pasekmę, tačiau drauge niekas nenusipelno bausmės. Viena iš praktinių atlaidumo išvadų – atsikratyti poreikio bausti. Jei žmogus yra nedrausmingas vairuotojas, atlai-

di to pasekmė – jis netenka vairuotojo pažymėjimo, kol neišmoks vairuoti tinkamai ir neįrodys, kad moka važinėti drausmingai. Meilus atlaidumas nesuteikia kitam leidimo blogai su mumis elgtis. Atvirkščiai: su meile ir nusiteikimu ugdyti mes galime pakoreguoti situaciją, užuot savo ruožtu įskaudinę arba nubaudę.

Praktinė nauda yra ta, kad kitų atlaidumas išlaisvina mus nuo kažkieno suteikto skausmo. Vairuotojo pažymėjimas atimamas ne kaip bausmė, o kaip kitų apsauga, kol vairuotojas išmoks vairuoti. Kai atsisakome bausmės, ir mes, ir visuomenė galime pažeidėją perauklėti, užuot reikalą dar labiau pabloginę.

Kai į kitų klaidas ir netikusius veiksmus žvelgiame nusiteikę nubausti, atimti laisvę, atkeršyti arba priversti pasijusti kaltu, šitai ne tik žeidžia kitus, bet ir mus pačius įkalina praeityje. Nieko iš to gero. Ką nors nubaudę, bandome pateisinti savo sąmoningą norą suteikti kitam skausmo, tačiau taip tik sustipriname mums patiems suteiktą skausmą, užuot jo atsikratę.

Mūsų bausmės pateisinimas galėtų skambėti taip: „Jie nusipelnė baisios bausmės, nes per jų veiksmus niekada nebūsiu laimingas. Jie turi užmokėti ir atlyginti už mano skausmą. Jie neturi teisės būti laimingi, kai aš per juos kenčiu šitokį skausmą."

Šitaip teisindami savo bausmės nuostatą ir veiksmus, patvirtiname savo bejėgiškumą sukurti geresnį gyvenimą. Tokia bausmės nuostata – beviltiška situacija. Pralaimime ir mes, ir kaltininkas. Kai baudi arba vien tik nori bausti, labai sunku išsivaduoti iš praeities ir jausti pasitenkinimą dabartyje.

Atleisti – vadinasi, skriaudėją išvaduoti nuo bet kokios skolos mums. Kai atleidžiame, laimi ir skriaudėjas, ir mes. Atsisakę keršto įgyjame laisvę gyventi šia akimirka, vėl stengtis kiek jėgos leidžia ir judėti pirmyn. Kai dėmesį sutelkiame į suteiktą skausmą arba į tai, ko netekome, esame priversti vėl gyventi praeityje. Nuostabu yra praeitį prisiminti ir iš jos mokytis, tačiau įstrigę praeityje netenkame galios kurti ateitį. Įsitvėrę praeities, savo ateitį leidžiate kurti kažkam kitam.

Įsitvėrę praeities skausmo, savo ateitį leidžiame kurti kažkam kitam.

Jei tikime kitus esant vertus bausmės, vadinasi, manome, kad bausmės nusipelnome ir patys, todėl sąmoningai ar nesąmoningai vis bausime save už padarytas klaidas. Daugybė gerų ir mielų žmonių įstringa gyvenime ir nepatiria savo tikrosios galios, nes pernelyg bijo rizikuoti. Jie labai bijo suklysti, sutepti savo tyrumą ar pasirodyti kaip nors netinkamai. Ši baimė kliudo jiems paklusti širdies balsui.

Klaidos – natūralus augimo kelias. Be atlaidumo klaidoms nesijausime saugūs nebijoti galimybės suklysti. Daugelis bijo, kad suklydę amžiams neteks meilės arba sėkmės. Tiesa, jie gal ir patirs netektį, tačiau ne amžiams. Kai leidi sau daugiau eksperimentuoti ir daryti klaidų, atveri duris nuostabiam ir greitam pokyčiui.

Kai siela nori eksperimentuoti ir išbandyti ką nors kita, o jūs nepalenkiamai laikotės įsikirtę to, kas tiko kitiems arba ir jums patiems, užtvenkiate gyvenimo energijos upę, trokštančią jumis srūti. Sendami nuovargį neretai pajuntame todėl, kad kliudėme laisvai tekėti natūraliai gyvenimo jėgai.

Pasenusi karmos sąvoka

Pasenusios karmos sąvokos esmė ta, kad tai, ką padarei praeityje, nuolatos grįžta pas tave. Pavyzdžiui, tai, ką padarei praeitame gyvenime, lemia tavo likimą šiame gyvenime. Jei buvai geras, vadinasi, ir gauni gera. Tavo praeitis kuria ateitį. Ta pati mintis suvokiama ir moksle. Kiekvienas veiksmas turi atoveiksmį. Taigi, jei metu kamuolį į sieną, jis atšoka pas mane. Jei siunčiu meilę, ji pas mane sugrįš. Dabar tai visuotinai suvokiama, ir mes esame pasirengę aukštesniam suvokimo lygmeniui: praeitis kuria dabartį, ir būtent dabartis kuria ateitį.

Išmokę išnaudoti savo vidinę kūrybinę galią galite gyventi šia akimirka ir galite pradėti sąmoningai kurti norimą ateitį. Atlaidumas išvaduoja nuo praeities įtakos, tad dabar esate laisvi būti dabartyje ir kurti ką nors nauja. Kol kitus siejate su praeitimi bei priešinatės atlaidumui, ir patys neatitrūkstate nuo praeities bei neįstengiate kurti naujo gyvenimo nuo esamo momento.

Jei kas nors pavogė jūsų pinigus, atleiskite jam ir būsite laisvi gauti netgi daugiau pinigų nuo dabarties momento. O jei nepamiršite nuoskaudos ir užversite širdį, nuostolį įamžinsite. Jei jausitės esą auka, ir toliau trauksite arba būsite įtraukiami į situacijas, kuriose ir vėl jausitės auka.

Karmos teorijos ribotumas yra tas, kad visą likusį gyvenimą tenka kęsti praeities padarinius. Tarsi sakytum, jog gimei neturtingoje neapsišvietusioje šeimoje ir, kad būtum laimingas, privalai priimti savo likimą. Dabar tokia mintis atrodo absurdiška, tačiau ištisus tūkstantmečius toks suvokimas buvo priimtinas.

Demokratijos principai, kuriais buvo sukurta Amerika, iš tiesų yra labai pažangios dvasinės idėjos.

Senoji karmos sąvoka reiškia, kad žmogaus ateitis nulemta to, ką jis padarė arba nepadarė, pagalvojo arba nepagalvojo, kuo tikėjo arba netikėjo, ką jautė arba nejautė, pasakė arba nepasakė, pažadėjo ar nepažadėjo, ko jam reikėjo arba nereikėjo ir t. t. Naujoji greitosios karmos sąvoka reiškia, jog jūsų ateitį lemia tai, ką darote, galvojate ir jaučiate dabar, ir visa tai yra jūsų pasirinkimas. Kol žmonės nesuvokė savo vidinio pasaulio ir jausmų, pasirinkimo neturėjo, tačiau dabar mes tai suvokiame arba galime greitai išmokti tai suvokti. Vadovaudamiesi devyniais principais, lavinate savo galią gyventi šia akimirka ir atsakyti į gyvenimo iššūkius, užuot ir toliau reagavę automatiškai.

Anksčiau susirgęs, apsilankęs pas gydytoją ir nepasveikęs žmogus nuspręsdavo, jog yra Dievo baudžiamas arba turi daugiau ken-

tėti, kad atpirktų savo kaltę arba išgytų. Šio nesusipratimo išsklaidyti atėjo Jėzus, didysis mokytojas ir gydytojas. Jo žodis liudijo, kad kiekvienam yra atleista. Dievas, apie kurį jis kalbėjo ir tiesiogiai jautė, nebaudė, bet atleido. Atvėrę Jėzui širdis, žmonės išgijo, nepaisant jų praeities.

Karma ir malonė

Prieš du tūkstantmečius buvo nesuvokiama, jog malonė ir laisvė gali atsirasti iš praeities karmos, pasiekiamos atlaidumu. Nors Jėzus ir kiti didieji mokytojai skelbė savo žodį masėms, dauguma žmonių neįstengė jo suprasti. Tai buvo iš tiesų nauja idėja. Šiuolaikiniai mokytojai skelbia tą pačią atlaidumo idėją, ir pagaliau žmonės ima ją suvokti. Žodžiai beveik tie patys, bet dabar juos suprantame dėl pasikeitusios pasaulio sąmonės. Dabar esame pasirengę atverti širdis ir patirtį tą malonę, kuri ateina, kai pamilstame vis iš naujo tarsi pirmąjį kartą.

Praeityje žmonės buvo užsisklendę nuo savo tikrojo Aš ir nesuprato savo tikrųjų jausmų. Jie nesuvokė savo vidinių motyvų, įsitikinimų ir jausmų, ilgainiui lemiančių jų žodžius, veiksmus bei rezultatus. Jie nesuvokė savo vidinio pasaulio, tad negalėjo nieko keisti. Kuo geriau suvokė savo jausmus, tuo dažniau pastebėdavo, kad jų pasirinkimas susidūrus su pasauliu kuria veidrodinį atspindį.

Tai nereiškia, kad visiškai atsakome už kitų elgesį arba tai, kas vyksta aplinkui, tačiau mes tikrai visą laiką renkamės, ir tie pasirinkimai daro įtakos kitiems. Nors nesame atsakingi už kitus, bet turime galios iš situacijos išspausti tai, kas geriausia arba blogiausia. Pavyzdžiui, jei ką darome iš pykčio ar priešiškumo, paprastai ir kitiems sukeliame pyktį bei priešiškumą. Kai atsikratome polinkio užverti protus ir širdis, vis dažniau pastebime, kad žmonės, kuriuos pasirenkame bendrauti, mums kur kas atviresni.

Kiekvienas tėvas yra patyręs, kad vaikas, kurį myli iš visos širdies, turi galios tavyje pažadinti daugiau susidomėjimo, užuojautos ir meilės. Šitaip tokie, kokie esame viduje, veikiame mus supantį pasaulį, nesvarbu, ką sakome ar darome.

Be to, pasaulį veikiame ir mintimis, jausmais bei troškimais, apie kuriuos nė neįtariame. Kai suvoki savo gilesnius vidinius jausmus, gali juos keisti ir sustiprinti savo galią iš kiekvienos situacijos gauti visa kas geriausia. Štai keletas pavyzdžių:

- Kai jauti ryšį su savo tikruoju taikiuoju Aš, eilė prie kasos nejuda greičiau, tiesiog tavyje pabunda intuicija pasirinkti greitesnę eilę.

- Kai jauti ryšį su savo džiugiuoju Aš, mylimasis nesugrįžta, tačiau tau lengviau išsigydyti sielvartą ir prisiminti drauge praleistas laimingas dienas.

- Kai jauti ryšį su savo pasitikinčiuoju Aš, neatrandi visų atsakymų ir nepriverti kitų tavimi pasitikėti, tačiau randi motyvų kur kas aiškiau išvysti savo klaidas. Turi motyvų ieškoti naudingos pagalbos, kai jos reikia, kad klystum mažiau ir pelnytum kitų pasitikėjimą.

- Kai jauti ryšį su savo mylinčiuoju Aš, nesi užtikrintas, kad partneris visada tave mylės, tačiau šitai veikia tavo kalbėjimą ir reakciją į partnerio žodžius. Taigi turi galios sužadinti visa kas geriausia, ką partneris tuo metu gali suteikti.

Stebuklų magija paprasta: tereikia pašalinti kliūtis, kurios kliudo iš kiekvienos situacijos išgauti kas geriausia, ir tada žengti pirmyn. Šitai taps patirtimi, kai geriau suvoksite, ką planuojate.

Kai kurie žmonės stengiasi būti nusiteikę teigiamai, tačiau stebisi, kodėl kiti jiems tokie bjaurūs. Tam yra daugybė priežasčių.

Greitoji karma ne vienintelis principas, lemiantis mūsų santykius su išoriniu pasauliu.

Galbūt žmonės jums nemalonūs todėl, kad nepaklūstate savo sielos troškimui, ir pasaulis jums priešinasi. Tiesiog plaukiate prieš srovę, taigi natūralu, kad gyvenimas sudėtingesnis. Galbūt esate gyvenime traukiami prie nemalonių žmonių, kad išmoktumėte supratimo ir tolerancijos. Kai siela nori augti, neretai esame įtraukiami į situacijas, kurios mus išbando ir sustiprina. Daugybė veiksnių lemia mūsų išorinį pasaulį ir kai kurių valdyti mes negalime.

Karmą ir savo asmeninę atsakomybę gyvenime suvoksime tuomet, jei nemanysime, kad viskas yra dėl praeities karmos. Laikas atvirais protais ir atviromis širdimis atnaujinti mąstymą, galintį iš karto suvokti daugybę idėjų ir galimybių. Šiame stebuklų amžiuje svarbu suprasti, kad bet koks įsitikinimas, kliudantis gerai jaustis arba neįkvepiantis, yra arba neteisingas, arba tiesiog tai nesusipratimas. Dabar pasaulyje didžiosios namų ruošos laikas. Laikas išmesti nebereikalingus daiktus ir padaryti vietos naujoms idėjoms bei įsitikimams, galintiems pasitarnauti mūsų naujajai potencijai kurti stebuklus.

7 SKYRIUS

Devyni svarbiausi poreikiai

Yra devyni svarbiausi poreikiai, kurie, kai yra patenkinami, suteikia mums galios kurti praktinius stebuklus. Visi jie, priklausomai nuo mūsų amžiaus, yra svarbūs, o vystantis ir bręstant ypač svarbus tampa kuris nors vienas konkretus poreikis.

Kiekvienoje gyvenimo pakopoje maždaug kas septynerius metus įvyksta žymių pokyčių ir atsiranda naujų poreikių. Tolesniems septyneriems metams šis naujas poreikis tampa mūsų svarbiausiu skatinamuoju veiksniu. Jį patenkinę, sugebame išvystyti amžių atitinkančią galią ir padėti pamatą optimaliai pažangai kitoje pakopoje.

Negavę kiekvienoje pakopoje reikalingos pagalbos, neįstengsime iki galo suvokti savo vidinės galios. Tolesnėje pakopoje teks dar labiau grumtis, kadangi nebuvome tinkamai parengti arba paremti. Šitaip tam tikra prasme praeitis nepaleidžia mūsų.

Negavę reikalingos pagalbos, neįstengsime suvokti savo vidinės galios.

Šį ribotumą galima įveikti. Kai suaugę suvokiame, ko esame negavę, galime imtis atsakomybės tą tuštumą užpildyti ir suteikti sau tai, ko stinga.

Pavyzdžiui, jei vaikui nepakanka miego arba maisto, jo kūnas nesivysto trykštantis sveikata, kaip kad turėtų. Suaugę nebepriklausome nuo tėvų, kad gautume, ko reikia. Patys galime sau skirti pakankamai miego bei sveiko maisto, kurio stigo, ir pagaliau susikurti geros sveikatos pamatą.

Panašiai nutinka, kai negauni pakankami meilės ir paramos, kad gerai jaustumeisi – tai suvaržo visas tolesnes raidos pakopas. Daugelis dabarties suvaržymų ir sunkumų atsiranda dėl praeityje nepatenkintų poreikių. Jei nepagailėsime laiko pagalvoti ir suprasti, ko esame negavę, kur kas aiškiau suvoksime, ką reikia sau suteikti dabartyje.

Laimei, dabar jau turime galios suteikti sau stigusios meilės bei paramos ir įveikti praeities apribojimus. Kai kalbame apie idealias vystymosi sąlygas, turėkite omenyje, kad jos yra idealios, ir kad niekas tokių neturi. Visi augame ribotame ir išbandymų kupiname gyvenime, tačiau galiausiai, išmokę tuos išbandymus pasitikti, kad ir kiek galbūt netektume, galime tapti stipresni.

Suvokę, ko jums stinga, galite atskleisti nuslopintas arba išsižadėtąsias savo tikrojo Aš dalis. Šiame procese atsiveria naujos galimybės patirti neįtikėtiną augimą ir pokyčius. Kai pradėsite sau duoti tai, ko stigo, pajusite galią kurti praktinius stebuklus. Peržvelkime devynis skirtingus gyvenimo tarpsnius ir svarbiausius raidos pakopų poreikius.

1 pakopa: atvirumas, ugdymas, priklausomybė

Nuo gimimo iki septynerių metų visų pirma paklūstame tėvų vadovavimui. Pirmasis mokymosi būdas – jų mėgdžiojimas. Jei jie mus myli, mokomės save vertinti kaip vertus meilės ir paramos. Jei jie patikimi, pamažu mokomės pasitikėti.

Kai per pirmuosius septynerius metus gauname daug meilės, sugebame būti atviri ir išsiugdome gebėjimą atpažinti savo porei-

kius. Kuo labiau pasitikime, kad gausime, ko reikia, tuo geriau suvokiame savo poreikius. Apleistas vaikas savo tikrųjų poreikių paprastai nesuvokia.

Kai gauname reikiamos paramos, paaugę savaime nusprendžiame, kad viskas vyks, kaip mums reikia. Paprasčiau tariant, žalingi įpročiai, nepasitikėjimas arba skurdas atsiranda tada, kai nepatenkinami tokie mūsų ankstyvieji pagrindiniai poreikiai, kaip gerumo ir dėmesio poreikis, supratingumo, saugumo, maisto, miego, tvarkos ir švelnumo poreikiai.

Kai verkiantis kūdikis ar vaikas išgirstamas ir nuraminamas, mažasis žmogutis patiria sveiką viltį ir optimizmą. Jis skatinamas augti, keistis ir gerinti savo gyvenimą. Padedamas tvirtas pamatas žmogui tolesniame gyvenime puoselėti ir save, ir kitus. Jei, ko nors prireikus, kas nors būdavo šalia, vėliau gyvenime bus lengviau paprašyti pagalbos kitų ir kitiems padėti. Ši pakopa – pamatas pirmajam praktinių stebuklų kūrimo principui: **Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi.**

2 pakopa: džiaugsmas, draugystė ir nepriklausomybė

Nuo septynerių iki keturiolikos metų laikomės taisyklių. Žaisdami struktūrinius žaidimus ir paklusdami tam tikroms taisyklėms, galime saugiai tyrinėti save. Žaidimas veikiau moko džiaugtis pačiu procesu, o ne suteikia laimės pojūtį, kai laimi ar esi geriausias. Iš patirties mokomės, kad didžiausią pasitenkinimą teikia draugystė, dalijimasis ir bendradarbiavimas.

Draugystėje jausdami paramą ir patikimumą, per tolesnius septynerius metus galime išplėtoti savo gebėjimą džiaugtis gyvenimu, smagintis ir būti laimingi. Gavę pakankamai paramos, kad būtų smagu, išmokstame, jog tai „tik žaidimas" ir kad smagiai praleisti laiką yra kur kas svarbiau negu laimėti. Kai yra pakankamai smagu, išmokstame, kad didžiausią laimėjimą patiriame ne dėl to, kad laimime, o dėl to, kaip žaidžiame.

Šioje pakopoje vaikas suvokia, kad laimėti, žinoma, smagu, tačiau dar smagesnis yra pats žaidimas.

Kai patiriame, jog nebūtina laimėti tam, kad būtume mylimi, išsiugdome gebėjimą patirti malonumo, nepaisant to, koks bus rezultatas. Ypač geri komandiniai žaidimai, nes net jei patys ir neturime laimėti reikalingų įgūdžių, komanda gali laimėti, o mes juk esame komandos dalis.

Jei mūsų komanda pralaimi, mes žinome, jog ne dėl „nesėkmės“, nesugebėjimo ar nepilnavertiškumo. Jausdami žaismingą paramą, tampame nevaržomi ir galime kur kas geriau išreikšti save. Sugebame priimti kitų teikiamą paramą ir, savo ruožtu, narsiai rizikuoti, suteikdami paramos kitiems.

Šioje pakopoje gaubiami saugios besąlygiškos tėvų meilės, išdrįstame reikšti save be baimės dėl to, ką apie mus pamanys kiti. Kai nepatiriame spaudimo kaip elgtis, gražiai atrodyti ar kaip nors pasirodyti, pamažu suvokiame priežasties ir pasekmės esmę: išmokstame, kad duodamas beveik visada ir gauni. Vidinis saugumas kuria pamatą antrajam praktinių stebuklų kūrimo principui: **Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite.**

Kai nepatiriame spaudimo kaip nors atrodyti arba pasirodyti, pamažu suvokiame priežasties ir pasekmės esmę.

Kai neslegia pareigos, išmokti dalytis ir bendradarbiauti yra nesunku. Mūsų laikais pernelyg daug dėmesio skiriama namų ruošai. Užuot skatinę vaikus padėti atlikti reikiamus darbus (o juk vaikai mielai tai darytų!), tėvai klaidingai vaikams skiria specialias pareigias, kurias šie turi atlikti vieni. Be to, siunčiame vaikus į mokyklas, kuriose neretai visai nesmagu ir užduodama labai daug namų darbų.

Mokslas šiame amžiuje gali būti įdomus, bet visų geriausia būtų, kad jis būtų smagus. Kai šioje pakopoje nepakanka žaidimų, grupinės veiklos ir džiaugsmo, vėliau gyvenime neretai būna sunku smagiai leisti laiką ar jaustis laimingam. Jei šioje pakopoje vaikas patirs reikalingo smagumo ir draugystės, paauglystėje ir vėliau jis bus pasirengęs surimtėti ir sunkiai dirbti, kad įveiktų didėjančius gyvenimo reikalavimus. Kai šis poreikis patenkinamas, išsivysto gebėjimas džiaugtis sunkiu darbu.

3 pakopa: laimėjimas, pasitikėjimas savimi ir nepriklausomybė

Nuo keturiolikos iki dvidešimt vienerių vadovaujamės tuo, ką manome esant priimtina. Mums tebereikia kitų patarimų, tačiau visų pirma darome tai, kas priimtina mums. Augimo kokybė tiesiogiai proporcinga tėvų, mokytojų, lyderių, sektinų pavyzdžių ir bendraamžių priimtinumui arba sąžiningumui. Jei nėra deramos arba priimtinos suaugusiųjų priežiūros ir įkvepiamo vadovavimo, paauglius paveikia netikusi bendraamžių įtaka, kuri augimui neretai būna žalinga.

Turintis pakankamą motyvaciją ir galimybių save patikrinti paauglys išsiugdo pasitikėjimą savo gebėjimu ko nors pasiekti. Šioje pakopoje labiau pasikliaujame savimi ir, nesitikėdami tobulumo, kantriai siekime savo tikslų. Kadangi pasitikime kitais, esame atsipalaidavę ir ramūs, esame imlūs kitų paramai.

Taigi sugebame lengvai atleisti ir suklydę pasitaisyti. Esame pradedantieji, todėl atviri ir imlūs vyresniųjų atsakomajai reakcijai. Esame atviri pagalbai, o drauge mokomės veikti savarankiškai. Kompetencija ir pasitikėjimas savimi auga šuoliais, kai mes vis geriau suvokiame savo naująjį gebėjimą pasikliauti savimi. Kai paauglys žino, jog iš jo nereikalaujama aukštų pasiekimų, o už galimas nesėkmes jis nebus pasmerktas, augantį nepriklausomybės poreikį jis gali įrodinėti ir nemaištaudamas.

Ši pakopa – savęs patikrinimo laikas. Dar nesame savarankiški, taigi nejaučiame nesveikos įtampos dėl pastangų būti tobulam. Ramiai mokomės iš klaidų ir kaip galėdami stengiamės ko nors pasiekti. Jei mūsų gyvenime yra tinkamų mokytojų ir sektinų pavyzdžių, vadinasi, turime tai, kuo norime būti, tačiau neprarandame laisvės ir mokomės palaipsniui. Ši pakopa sukuria pamatą trečiajam praktinių stebuklų kūrimo principui: **Mokykitės kaip naujokai.**

4 pakopa:
meilė, patirtis ir savarankiškumas

Nuo dvidešimt vienerių iki dvidešimt aštuonerių visų pirma klausomės širdies balso. Šioje pakopoje norime daryti tai, kas patinka, ir drauge augti bei mokytis iš naujos patirties. Išeiname iš namų, pamažu tampame nebepriklausomi nuo tėvų ir taip išsiugdome sveiką savarankiškumo pojūtį. Šioje pakopoje svarbu, kad tėvai mūsų nebekontroliuotų, tačiau vis vien būtų šalia, jei kartais prireiktų jų paramos. Idealu, kai šiuo laikotarpiu tėvai ir sektini pavyzdžiai tebėra tarsi apsauginis tinklas, kuris suteikia laisvės rizikuoti ir tyrinėti gyvenimą.

Padidėjęs autonomiškumas suteikia progos augti, kai myli kitus bei save ir nepuoselėji vilčių, nekeli reikalavimų. Galime gyventi nerūpestingai, nes dar neprisiėmėme ilgalaikių įsipareigojimų, nesukūrėme pasiaukojamų santykių. Lengvai atsikratome nuoskaudų, nes dėl meilės ir paramos esame mažiau priklausomi nuo kitų. Net jei santykiai rimti, įstengiame išlaikyti protingą atstumą, leidžiantį abiem žmonėms toliau individualiai vystytis.

Kai dėl meilės ir paramos esame mažiau priklausomi nuo kitų, nuoskaudų atsikratome lengvai.

Šios pakopos augimo paslaptis – išsilaisvinti iš priklausomybės nuo kitų ir atskleisti savąjį savarankiškumą. Anksčiau, kai paremti save galimybės nebuvo lygios, dauguma moterų, kurioms dabar per trisdešimt penkerius, to nepatyrė. Dėl laisvės stygiaus jos buvo labai priklausomos nuo vyro arba nuo to, kuo vyras aprūpina. Laimei, dabar moterys šį praradimą gali kompensuoti. Po šios permainos moteriai nebereikia iš partnerio laukti arba reikalauti per daug meilės ir paramos.

Širdies balsui nepaklūstantys žmonės neretai būna labai kritiški sau ir kitiems. Ši nauja laisvė išsiaiškinti, kas esi ir ko gali pasiekti, ugdo savigarbą. Darydami tai, ko norime patys, o ne kiti, pradedame save pripažinti, vertinti ir savimi žavėtis. Drauge su tokia sveika savigarba išsiugdome dėkingumo jausmą.

Kai per daug nepriklausydami nuo kitų patys gerai jaučiamės, esame iš tiesų laisvi suvokti daugybę gyvenimo palaimų ir gausybę naujų jaudinamų galimybių. Ši pakopa teikia pamatą ketvirtajam stebuklų kūrimo principui: **Mylėkite kaip pirmą kartą.**

5 pakopa: intymumas, bendravimas ir dosnumas

Nuo dvidešimt aštuonerių iki trisdešimt penkerių paklūstame sąžinės balsui. Mokomės daryti tai, kas mums atrodo teisinga, nesvarbu ką sako ar daro kiti. Kai artimai susipažinę su kitu žmogumi, pažinę jo geriausias ir blogiausias ypatybes, vis vien įstengiame jį mylėti, išreiškiame tikrą ir neblėstančią meilę. Suvokę šią aukštesnę tiesą, sugebame mylėti laisvai, nesvarbu, ką mums suteikia partneris.

Duodame ne pagal tai, ką galėtume gauti arba jau esame gavę, o paklūstame sąžinei. Paprastai tariant, jei jus kas įskaudino, nepuolate keršyti ir savo ruožtu skaudinti to žmogaus. Net jei partneris tave atstūmė, nevalia užgniaužti meilės, kurią ketinai suteikti. Tokios nuostatos reikėtų mokyti vaikus, tačiau tik šioje pakopoje tegalime visiškai ją pritaikyti praktiškai.

Mūsų dvasia gali pakilti, nes kiti nevaržo mūsų pasiryžimo duoti patiems. Visada esame laisvi duoti. Pavyzdžiui, jeigu noriu būti dosnus, ir kas nors suklydęs mane įžeidžia, vis vien galiu būti dosnus. Neprivalau nužeminti save, bausti ar pamokyti.

Teikti paramą šioje pakopoje – asmeninis pasirinkimas, neretai paskatintas sėkmingo bendravimo. Anksčiau išmokome būti atviri visiems ir kiekvienai galimybei, o dabar vienam žmogui savęs skirti galime daugiau, o kitam mažiau. To paslaptis – duodama pasirenkant, o ne pagal tai, kaip kiti elgiasi su mumis. Toks intymaus bendravimo pamatas – vienas žmogus tampa ypatingesnis už kitus.

Jei milijoną dolerių išdalysiu milijonui žmonių, kiekvienas gaus po dolerį. Toks dosnumas nėra labai prasmingas ir neteikia pasitenkinimo nei man, nei jiems. Bet jei paimsiu tą milijoną ir atiduosiu jį vienam žmogui, dovana abiem pusėms teiks kur kas daugiau pasitenkinimo ir paramos.

Intymiai su kuo nors bendrauti – tai tarsi atiduoti savo milijoną vienam žmogui, o ne milijonui. Išimtinai monogaminiai intymūs santykiai suteikia poroms progos patirti, ką reiškia dosniausiai duoti savo meilę bei paramą. Būtent duodami geriausiai suvokiame, kaip daug galime duoti.

Išimtinai monogaminiai intymūs santykiai suteikia poroms progos patirti, ką reiškia duoti dosniausiai.

Kai jau išugdytas sveikas pasitikėjimo savimi bei savarankiškumo jausmas, galime save mylėti ir puoselėti, nuo partnerio per daug nepriklausydami. Tik tada iš tiesų esame laisvi besąlygiškai mylėti. Šioje pakopoje svarbesnis poreikis yra ne gauti meilės bei paramos iš partnerio, o meilės suteikti. Meilė stiprėja, ir mes sugebame duoti daugiau visose srityse – nevaržydami savęs ir nepasiduodami nevisai palankioms aplinkybėms.

Svarbesnis poreikis yra ne gauti meilės bei paramos iš partnerio, o meilės suteikti.

Brandžiuose atsakinguose santykiuose patyrę daugiau intymumo, galime toliau ugdyti gebėjimą susipažinti ir bendrauti. Kai geriau supranti ir savo, ir partnerio ribotumus, tampi nuolaidesnis bei palankesnis.

Kai esi toks atviras, atlaidžiau žiūri į partnerio skirtingumus ir juos gerbi – dviese juk galima nuveikti kur kas daugiau negu pavieniui. Sustiprėjus gebėjimui klausytis, bendrauti ir dalytis, tampame įtakingesni bei galingesni visose gyvenimo srityse. Ši pakopa kloja pamatą penktajam stebuklų kūrimo principui: **Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia.**

6 pakopa: atsakomybė, atsakingumas ir pasišventimas

Nuo trisdešimt penkerių iki keturiasdešimt dvejų paklūstame pareigos jausmui. Laikas imtis atsakomybės ne vien už save ir partnerį. Pažadame, pasišvenčiame ir iš visų jėgų stengiamės tesėti žodį ir neišsižadėti savo vertybių. Šitaip subręstame didesnei meilei ir pasirengiame keisti pasaulį.

Kai ketvirtai dešimčiai įpusėjus tampame tėvais arba prisiimame daugiau įsipareigojimų, bręsta pasišventimo ir principingumo jausmas. Sveikai suvokdami save, sugebame rinktis ir reguliuoti, kiek duoti kitiems, o ne duoti iš pareigos. Galime prisiimti atsakomybę už kitus ir neprarasti savęs, nepasižadėti daugiau negu įstengtume tesėti.

Didesnė atsakomybė už kitus suteikia daugiau išminties ir vidinės nuojautos, taigi atsakingiau taisome savo klaidas ir daromės kūrybingesni. Kai darome šitai per daug nesiaukodami, paaiškėja, kad duoti galime daugiau. Tada jau galime labiau paveikti pasaulį. Dabar savo asmeninę potenciją ne tik kad suvokiame, bet

galime ją sustiprinti ir pasidaryti dar galingesni. Šioje pakopoje jau galime pradėti gyvenime brėžti savąją žymę.

Kai nesiaukodami prisiimame daugiau atsakomybės, paaiškėja, kad duoti galime daugiau.

Augant atsakingumui, sugebame suvokti, kaip kiekvienoje situacijoje arba susiklosčius tam tikroms aplinkybėms patys prisidedame prie sėkmės arba nesėkmės. Sugebame įvertinti savo stiprybę, o drauge pripažinti silpnybes bei ribotumus. Pasiekę tokį atsakingumo laipsnį, įgyjame išminties suvokti, kad visokia gyvenimo patirtis yra ir visada buvo proga augti bei mokytis.

Sustiprėjęs atsakingumas suteikia ir gyvenimo autorystės pojūtį. Kai pasitikime savimi, įgyjame daugiau energijos ir stiprybės narsiai pasitikti gyvenimo iššūkius.

Šioje pakopoje mūsų pasirinkimą visų pirma lemia poreikis rūpintis kitais ir atlikti savo pareigas, o ne šiaip asmeninis pasitenkinimas, kylantis suteikus kam meilės ir paramos. Stengdamasis išlaikyti pusiausvyrą tarp pasišventimo darbui, santuokai ir vaikams, įstengiau sukaupti kur kas daugiau energijos bei galios. Tikėjau, kad jei visų pirma rūpinsiuosi šeima, sėkmė, nors ir ne iš karto, galų gale ateis.

Kai ėmė geriau sektis, didžiausias sunkumas buvo nepasiduoti suviliojamam visų tų galimybių, kurias teikia sėkmė, ir nesugriauti prioritetų tvarkos. Man pavyko ją išlaikyti, nes nebuvo nė vieno darbo, svarbesnio už šeimą.

Jei nebūtume taip gerai su žmona sutarę dėl jos norų ir vaikų poreikių, niekaip nebūčiau tiek nuveikęs. Neprarasdamas pusiausvyros supratau, kad asmeninė galia ir sėkmė sukuriama palaipsniui. Be to, gyvenau pagal finansines galimybes, todėl nesunku buvo prioritetą teikti šeimai, o ne pinigams. Ši pakopa teikia pa-

matą šeštajam stebuklų kūrimo principui: **Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu.**

7 pakopa: pasiaukojimas, pagalba ir kūrybingumas

Nuo keturiasdešimt dvejų iki keturiasdešimt devynerių stengiamės įgyvendinti savo svajones. Branda ateina, kai įkopiame į penktąją dešimtį. Kol esame jauni, mokomės būti nepriklausomi ir savarankiški. Bandome savuosius sparnus ir stengiamės atrasti bei ugdyti savo vidinę galią. Įkopę į ketvirtąją dešimtį, imame išnaudoti ir plėsti tą galią laisvai duoti ir nepriklausyti nuo kitų. Taigi labiau įgundame atpažinti ir išreikšti savo vidinę kūrybinę galią. Ši patirtis – įžanga į pasiaukojimą ir norą tarnauti kitiems.

Giliai viduje kiekvienas turi nepaprastą svajonę pakeisti pasaulį. Galbūt parašyti knygą, įkurti gydomąjį centrą, išrasti vaistus, padėti benamiams, vadovauti viešajai įstaigai, išnarplioti painią bylą, pirmajam užkopti į viršukalnę ar dar ką nors nuveikti. Galbūt tai svajonė padėti kam nors tiesiogiai, o gal tik įkvėpti ar tik suteikti pramogą. Kuo labiau nepaisome savęs, tuo kūrybingesni tampame. Šis kūrybingumas – tai pamatas įgyvendinti savo svajones.

Giliai viduje kiekvienas turi nepaprastą svajonę pakeisti pasaulį.

Kiekvienu atveju didžiąją svajonės dalį sudaro noras pozityviai paveikti savo bendruomenę ir pasaulį. Septintojoje pakopoje daugiausiai pasitenkinimo teikia darbas kitų labui ir kitiems teikiama pagalba. Asmeninis atlygis – padidėjęs kūrybingumas: kūrybinė galia sustiprėja, kai skiriame laiko ramiai apmąstyti giliai glūdintį troškimą ką nors pakeisti. Šis principas galioja kiekvienoje raidos

pakopoje, tačiau penktąjį dešimtmetį dėl mūsų asmeninės pilnatvės ir išsivystymo jis itin ryškus.

Kai laikomės įsipareigojimų, įgauname daugiau asmeninės galios, taigi didėja ir kūrybingumas. Tarnauti kitiems tampa visų svarbiausia, o mūsų pačių veiksmų rezultatams teikiame nedaug reikšmės. Mūsų nebevaržo polinkis kartoti tai, kas buvo veiksminga praeityje, taigi kiekvieną akimirką galime kurti iš naujo.

Kūryba – tai ne tik paveikslo tapymas ar dainos kūrimas. Tai kur kas platesnis gebėjimas į kiekvieną situaciją, kai to reikia, pažvelgti su nauja įžvalga ir nauja nuostata. Plaukiame per gyvenimą ieškodami reikalingų sprendimų, kurie išspręstų problemas ir pagerintų pasaulį. Sustiprėjusi kūrybingumo raiška – pamatas septintajam praktinių stebuklų kūrimo principui: **Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai.**

8 pakopa: dvasingumas, gydymas ir pusiausvyra

Nuo keturiasdešimt devynerių iki penkiasdešimt šešerių paklūstame aukštesniajai galiai arba Dievui. Kai buvome jaunesni, Dievo prašydavome padėti, o šioje gyvenimo pakopoje pagaliau jau esame subrendę ir norime Dievui tarnauti. Žinoma, galima tai daryti ir anksčiau, tačiau dabar tarnauti Dievui – svarbiausias mūsų poreikis. Toks aktyvus savojo ego atsisakymas Dievo valios vardan suteikia didžiausio pasitenkinimo.

Dėl šito kitų savo poreikių aukoti nereikia. Tai tiesiog reiškia, kad didžiausio pasitenkinimo patirsime tuomet, kai susikaupsime tarnystei Dievui arba dieviškajai tvarkai. Šitai ateina puoselėjant ir kitus, ir save. Šios pakopos sunkumas – atrasti šią sveiką ir gydomąją pusiausvyrą.

Pagrindinis būdas dieviškajai tvarkai perprasti – suvokti, kad visokia veikla ir gyvenimo patirtis išmoko svarbių dalykų. Kai kiekviename išbandyme atrandame atpildą ir gydome kiekvieną žaiz-

dą, kad būtume stipresni, geriau susivokiame ir todėl galime dalyvauti mums skirtame Dievo sumanyme.

Šioje pakopoje mums kur kas geriau pavyksta kiekvieną dabartinę situaciją įvertinti kaip dovaną ir pamoką. Sunkumai tampa proga pasitarnauti ne tik sau, bet ir Dievui. Dievo, kaip juntamos, bet nematomos realybės, patyrimas tampa ryškesnis ir teikia daugiau pasitenkinimo.

Sudėtingos situacijos tampa proga pasitarnauti ne tik sau, bet ir Dievui.

Viena iš priežasčių, kodėl mažyliams patinka žaidimas, kai suaugę slepiasi, yra ta, kad jų smegenys dar nėra visiškai išsivystę. Jie tiesiog dar negali suvokti, kad nors ir esi pasislėpęs, vis vien esi. Užlindęs už uždangos vaikui iš tiesų pranyksti. Kai vėl pasirodai, tarytumei staiga grįžti iš niekur. Vaikas dėl šitokio „stebuklo" juokiasi, jam būna labai smagu.

Palaipsniui, vystantis smegenims, vaikas jau įstengia suvokti, kad nors ir nesi matomas, tave vis vien galima surasti, ir jis yra ne vienas. Kai akimirksniu pasislepi, vaikas suvokia, kad tebesi ten, tik nematomas. Šioje smegenų raidos stadijoje viename kambaryje žaidžiantis vaikas jausis gerai, jei žinos, kad mamytę arba tėvelį, nors ir ne tame kambaryje, bet kur nors namuose galima surasti.

Šis pavyzdys panašus ir į dvasinį augimą. Kai kalbama apie Dievo pažinimą, visi mes panašūs į vaikus. Iš pradžių negalime iki galo suvokti, kad Dievas egzistuoja, nors mes jo ir nematome. Patys tapę Dievo magijos bei stebuklų rezultatų liudininkais, patiriame nuostabą ir pagarbą. Pamažu pradedame jausti, kad Dievas yra visą laiką ir kad prireikus galime Dievą prašyti paramos.

Mūsų laikais tai suvokia jau daugybė žmonių. Bet kokio amžiaus žmogus, kurdamas praktinius stebuklus, gali artimiau pažinti Dievą. Nors Dievo pamatyti negalime, jaučiame Dievo buvi-

mą. Galime Dievą prašyti pagalbos ir gauti papildomos paramos. Laikotarpis, kai gauname tokios paramos, parengia mus Dievą pažinti ir visiškai jam atsiduoti.

Bet kokio amžiaus žmogus, kurdamas praktinius stebuklus, gali artimiau pažinti Dievą.

Kūrybinės potencijos raiška ankstesnėje pakopoje parengia mus gyvam Dievo potyriui. Kai pirmą kartą panaudojame savo vidinę galią kurti, lengva pamanyti, kad tik mes atsakingi už kūrybą. O kai mūsų kūrybingumas ima laisvai lietis, aiškiai pajuntame, kad ši galia plūsta iš kažkokio kito šaltinio. Tam tikra prasme mes „parodome norą“, ir tai per mus įvyksta.

Nesvarbu, ar vadiname šį šaltinį Dievu ar nevadiname, vis vien pradedame suvokti, kad iš tiesų kuriame ne mes. Be abejonės, mes pasiekiame kūrybinės įžvalgos arba nuojautos, bet drauge neturime supratimo, iš kur tai ateina. Vieną akimirką mes sutrikę, o kitą – jau turime atsakymą. Mes nustebę kaip slėpynių su tėvais žaidžiantys vaikai.

Kai išsiliejo mano kaip rašytojo kūrybingumas, man buvo linksma, bet drauge buvau sutrikęs. Kitądien po šaunaus rašymo pasijutau labai nesaugiai. Perskaičiau, ką buvau parašęs, ir pamaniau: „Nežinau, kaip man pavyko, taigi nežinau, ar vėl sugebėsiu.“ Atsipalaidavau ir patikėjau, kad tereikia nurimti ir paprašyti pagalbos. Ir dabar įkvėpimas visados ateina.

Kai pradėjau skaityti paskaitas, jaudindavausi prieš kiekvieną, nes nežinojau, kaip pralinksminti žmones. O kai tik stodavau prieš auditoriją, mane užplūsdavo kūrybinis įkvėpimas. Pamažu patikėjau, kad kūrybingumas manęs neapleis, ir lioviausi bijojęs. Toks buvo mano kelias į suvokimą, kad tai Dievas kuria per mus ir su mumis. Taigi visada bendradarbiaujame su Dievu. Nors darau, bet drauge ir nedarau to.

Su sėkme ateina suvokimas, kad tai Dievas kuria per mus ir su mumis.

Šitokį paradoksą galima paaiškinti kita visuotine patirtimi. Kai važiuojame automobiliu, jį vairuojame. Antra vertus, automobilis mus veža ir nugabena, kur reikia. Abu teiginiai teisingi. Jūs užvedate automobilį, jūs spaudžiate sankabą ir stabdį, jūs vairuojate, tačiau automobilis juda dėl variklio. Analogiškai būtent mes vairuojame automobilį, o Dievas yra tas variklis, kuris nuveža mus į tikslą.

Dievo suvokimo evoliucija yra puoselėjama nuo ankstesnių gyvenimo pakopų. Kol esame jaunesni, geriau suvokiame tai, ką darome patys, o subrendę imame suvokti, ką daro Dievas. Dėl tokio išsiplėtusio suvokimo galime kurti daugiau praktinių stebuklų. Kai nekreipiame dėmesio į tai, kad galima sulaukti Dievo paramos, mūsų galios labai ribotos. Antra vertus, jei tikimės, kad Dievas viską už mus padarys, irgi susivaržome. Praktiniai stebuklai įvyksta tik tuomet, kai jie daromi kartu su Dievu.

Jei tiesiog tikimės, kad Dievas viską už mus padarys, irgi susivaržome.

Penktąją dešimtį, kai patys daugiau duodame ir prisiimame įsipareigojimų, išauga mūsų asmeninė galia. Gyvenimo sėkmė kelia poreikį atsilyginti tokiomis pačiomis dovanomis, kokias esame gavę. Kai penktojoje dešimtyje tarnaujame kitiems, o drauge ir toliau tenkiname savo poreikius, niekas nekliudo patirti dar didesnės asmeninės galios, kūrybingumo, meilės arba sėkmės. Kai atsilyginame, mūsų nebevaržo individualumas, mes patiriame kilnios Dievo prigimties ir dosnumo antplūdį.

Gyvenimo sėkmė kelia poreikį tarnaujant atsilyginti už tai, ką esame gavę.

Tikime Dievą ar netikime, vis vien natūraliai tampame dvasingesni. Kai geriau suvokiame savo dvasią, sulaukiame daugiau pasisekimo, malonės ir laimės. Visur matome Dievo stebuklus ir kuo puikiausiai sugebame kurti praktinius stebuklus.

Gyvenimas tampa nuostabia, turtinga kitų ir savęs gydymo patirtimi. Tai laikas, kai galime stabtelėti ir iš tiesų patirti Dievo malonę savo gyvenime. Puikiai suvokiame, kad tarnaudami kitiems ir sau esame Dievo partneriai. Šioje pakopoje išaugusiu dvasingumu, gydymu ir pusiausvyra grindžiamas aštuntasis praktinių stebuklų kūrimo principas: **Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi.**

9 pakopa: buvimas, pasitenkinimas ir augimas

Nuo penkiasdešimt šešerių atsiduodame savo lemčiai. Šioje pakopoje suprantame, kad iš tiesų niekur neturime eiti, neturime kaip nors konkrečiai elgtis. Tereikia būti savimi. Per ankstesnes aštuonias pakopas ugdėme save, o dabar atėjo didžiojo pasitenkinimo metas. Pasitenkinimas kyla visų pirma tiesiog iš to, kad esame savimi ir kiekvieną akimirką atrandame vis naujų būties aspektų, kiekvienoje situacijoje atsikleidžiančių mumyse.

Suvokiame, kad visa, ko mums reikia, yra čia pat, kad, norint tarnauti Dievui, pasauliui ir sau pačiam, tereikia būti savimi. Savaime atsiskleidžia gyvenimo tikslas, ir mes jį pasiekiame. Tiesiog būdami savimi įvykdome savo lemtį.

Šioje pakopoje mūsų nevaržo jokie asmeniniai poreikiai keisti aplinkybes ar kur nors vykti. Kad ir kur nuvyktume, galime patirti pasitenkinimą, nes taip geriau atsiskleidžiame kas esą. Kai tai tampa kasdiene patirtimi, konkrečiai patiriame, kad kiekviena akimirka atskleidžia naują mūsų esybės dalelę.

Kiekviena akimirka – tai arba troškimo išsipildymas, arba išbandymas, kai reikia atskleisti ir sustiprinti savo sielą.

Šioje pakopoje nėra jokios konkrečios darbotvarkės, nes gyvenimas – didžiulis ir nuostabus slėpinys, nepaliaujantis stebinti savo stebuklais. Jei tebeturime darbotvarkę, bet kada galime ją pakoreguoti. Mūsų svarbiausia darbotvarkė – tiesiog būti savimi ir suprasti, ką kita akimirka mumyse atskleis, kas galėtų pasitarnauti didesniam gėriui, kuriam priklausome ir mes.

Taigi ir toliau augame. Tarsi irkluotum valtį, akimirkai atsipalaiduotum ir suprastum, kad upė nuplukdys kur reikia. Nežinai kur, bet tiki, kad ir toliau kaip visada būsi puoselėjamas ir remiamas.

Su džiaugsmu suvoki, kad upė visada plukdė ir vedė į augimą, net ir tada, kai praeityje manei, jog pats privalai tai padaryti. Šioje pakopoje suvoki, kad nieko nėra tikro, nes gyvenimas visą laiką keičiasi. Drauge patiri, kad viskas, kas nutinka, gali tave paremti ir kokiu nors būdu paremia.

Būti savimi nereiškia, kad sėdite visą dieną ir nieko neveikiate. Viskas kaip buvę – jūs norite, jums reikia, jūs ketinate, trokštate, renkatės, mėgstate, mąstote ir jaučiate. Skirtumas tas, kad visą laiką jaučiate pasitenkinimą, nes, nepaisant aplinkybių, esate ištikimi sau. Kas jums skirta nuveikti ar nenuveikti – viskas Dievo rankose.

Šioje pakopoje jautiesi kur kas laisvesnis būti savimi visą laiką. Didžiausią pasitenkinimą teikia tiesiog tai, jog esi ištikimas sau, kad ir kokia būtų reakciją į gyvenimą, kad ir koks būtų atsakas. Šioje pakopoje galimą neįtikėtiną pasitenkinimą lydi suvokimas, kad kiekviena akimirka teikia progą išreikšti savo aukščiausiąjį Aš.

Atrodytų, kad tai tobula būsena, bet taip nėra. Gyvenimas gali perlieti šaltu vandeniu, bet tada esame dėkingi už mumyse esančią šilumą, kaip atsaką į gyvenimą. Galbūt mus atstums ar panie-

kins, bet tada pasitenkinimo atrasime per širdies skleidžiamą meilę ir atlaidumą.

Gyvenimas vis vien pilnas ir laimėjimų, ir praradimų, malonumų ir skausmo, tačiau šioje pakopoje pasitenkinimo suteikia širdyje jaučiamas atitinkamas atsakas. Pavyzdžiui, kai išgyvename netekties skausmą, drauge širdimi kur kas labiau įvertiname tą, kurio netekome. Kai ką nors laimime, labiau imame vertinti tai, ką turime. Šitaip aplinkybės pasidaro nebe tokios svarbios kaip anksčiau.

Kiekviena situacija – tai proga gauti daugiau ramybės, džiaugsmo, pasitikėjimo, meilės, kantrybės, optimizmo, stiprybės, kuklumo, pasitenkinimo, įkvėpimo, drąsos ir tyrumo. Šie dvylika svarbiausių tikrojo Aš požymių gali iškilti kiekvienoje situacijoje – geroje ir blogoje, sudėtingoje ir lengvoje, pozityvioje ar negatyvioje.

Daugybė žmonių šioje pakopoje tokio pasitenkinimo pajusti negali, nes dar nesužinojo, kas jie yra, arba kaip atrasti tikrąjį Aš, kai būna sunku. Tačiau kai šie įgūdžiai išugdomi, kiekviena kelio duobė kelia pasitenkinimą, nes suteikia progos tiesiog būti savimi ir mėgautis pasivažinėjimu.

Kiekviena situacija suteikia nuostabios naujos patirties vis kitaip būti savimi. Gyvenimas pasidaro didžiulė neribotų pasitenkinimo galimybių šventė, nes iš tiesų mums norisi tik progos kiekvieną akimirką būti savimi. Šitokiu devintosios pakopos suvokimu pagrįstas devintojo principo įgyvendinimas: **Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia.**

Retas kuris iš ankstesnių kartų pasirengdavo įvertinti šią pakopą. Per nugyventus metus neįstengę patenkinti praeities poreikių arba reikiamai neužpildę tuštumų, šioje pakopoje daugybė žmonių susirgdavo, apgailestaudavo arba jausdavo nuovargį. Dabar išmokę tokią padėtį pataisyti ir puoselėti savo įvairius poreikius, užuot rengęsi mirti, žmonės gali laukti neriboto augimo.

Kiekvienas turi galios kurti praktinius stebuklus. Taigi kiekvienas turi galimybę šia galia išgydyti praeitį ir nugyventi gyvenimą,

pilną neblėstančios meilės, didėjančios sėkmės ir geros sveikatos. Žmogus, nesvarbu kokia jo praeitis, bet kurioje pakopoje gali imtis ugdyti savo amžiui būdingas galias ir pradėti kurti praktinius stebuklus. Net sergantys ir arti mirties esantys žmonės gali pažadinti gydomąją kūno galią, kad mirtis jiems būtų lengvesnė ir ramesnė.

Kad būtų aiškiau, šiuos devynis poreikius ir raidos pakopas galima būtų sutrumpintai pateikti šitaip:

Devyni poreikiai ir raidos pakopos

1 pakopa: nuo gimimo iki septynerių. Sekti lyderiu.
Poreikis: atvirumas, puoselėjimas ir priklausomybė.

2 pakopa: nuo septynerių iki keturiolikos. Laikytis taisyklių.
Poreikis: smagumas, draugystė ir tarpusavio priklausomybė.

3 pakopa: nuo keturiolikos iki dvidešimt vienerių. Vadovautis savo motyvais.
Poreikis: pasiekimas, pasitikėjimas savimi ir nepriklausomybė.

4 pakopa: nuo dvidešimt vienerių iki dvidešimt aštuonerių. Klausyti širdies balso.
Poreikis: meilė, patirtis ir savarankiškumas.

5 pakopa: nuo dvidešimt aštuonerių iki trisdešimt penkerių. Paklusti sąžinės balsui.
Poreikis: intymumas, bendravimas ir dosnumas.

6 pakopa: nuo trisdešimt penkerių iki keturiasdešimt dvejų. Paklusti pareigos jausmui.
Poreikis: atsakomybė, atsakingumas ir pasišventimas.

7 pakopa: nuo keturiasdešimt dvejų iki keturiasdešimt devynerių. Įgyvendinti svajones.

Poreikis: pasiaukojimas, bendradarbiavimas ir kūrybingumas.

8 pakopa: nuo keturiasdešimt devynerių iki penkiasdešimt šešerių. Paklusti aukštesniajai jėgai arba Dievui.

Poreikis: dvasingumas, gydymas ir pusiausvyra.

9 pakopa: nuo penkiasdešimt šešerių. Atsiduoti lemčiai.

Poreikis: buvimas, pasitenkinimas ir augimas.

8 SKYRIUS

Gyvenimo pusiausvyra

Gyvenime reikia visų skirtingų poreikių pusiausvyros. Net kai vyrauja vienas kuris poreikis, reikia puoselėti ir kitus. Šitai įgyvendinti lengviau, kai žinai, ko ieškoti, ir pasižadi sau turėti įvairių poreikių.

Kad būtų aišku, ką reiškia puoselėti savo neatskleistus poreikius, įsivaizduokite esąs artistas, ant devynių virbų sukantis devynias lėkštes. Iš pradžių ant pirmojo virbo įsukate pirmąją lėkštę. Kol lėkštė sukasi, ji nepraranda pusiausvyros. Jei sukimasis silpsta, lėkštė pradeda virtuliuoti ir netrukus nuo virbo nukrenta. Kol lėkštė sukasi, pusiausvyrai atstatyti reikia mažiau laiko.

Po pirmosios lėkštės įsukate antrąją lėkštę. Prieš įsukdamas trečiąją turite dar truputį pasukti pirmąją, kad ši neprarastų pusiausvyros. Dabar jau galite imtis trečiosios lėkštės. Ją įsukę turite mikliai grįžti pasukti pirmąją ir antrąją lėkštes, kad šios nesustotų.

Toliau pereinate prie ketvirtosios lėkštės. Šitaip palaipsniui bus įsuktos visos devynios lėkštės. Kad jos laikytų pusiausvyrą, teks vis vaikščioti nuo vienos prie kitos. Vos tik kuri ima virtuliuoti, įsukate ją labiau. Kai pradeda svyruoti kita – pasukate ir tą. Šitaip prižiūrimos visos lėkštės nepraranda pusiausvyros, ir minia ploja.

Toks pusiausvyros išlaikymas – visų mūsų gyvenime pasitaikantis išbandymas. Jei visos lėkštės jūsų gyvenime nepaliauja suktis, bus nesunku kurti praktinius stebuklus darbe, santykių bei sveikatos srityje. Kiekvienas turi tas pačias devynias lėkštes, tačiau reikia

atminti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus ir jo lėkštės kitokio dydžio.

Vienam žmogui galbūt reikia daugiau meilės ir intymumo, o kitam – daugiau darbo ir pramogų. Trečias galbūt trokšta didesnio dvasingumo. Derinių ir galimybių begalė. Nėra vieno atsakymo arba sprendimo visiems, siekiantiems patirti gyvenime sėkmę ir pasitenkinimą. Suvokę savo skirtingus poreikius, lengviau atrasime, kas mums yra geriausia.

Ieškoti paramos visose netinkamiausiose vietose

Suvokti savo tikrųjų poreikių prigimtį ne visada taip jau paprasta. Daugelis žmonių ko nors nori, jiems to reikia, jie to trokšta, ilgisi, o gavę suvokia, kad to nepakanka, galbūt dėl to net suserga. Neretai mums atrodo, kad žinome, kas mums gerai, o paskui paaiškėja, kad nesame patenkinti.

Pavyzdžiui, maisto poreikis yra svarbus, tačiau jei netenkinsime kitų poreikių, nuo maisto galime pasidaryti kur kas labiau priklausomi nei iš tiesų turėtų būti. Jei nepaisysime kitų poreikių, valgymas gali tapti žalingu polinkiu, tapsime rajūnais.

Gyvenime neretai kenčiame todėl, kad į vieną kurį poreikį dėmesį kreipiame, o į kitus ne. Galbūt sukame vieną lėkštę ir kenčiame, nes kitos krinta žemėn. Jei apie tas kitas lėkštes nežinosime, ir toliau suksime tą vieną, vildamiesi, kad kada nors tai suteiks tokio pat pasitenkinimo kaip ir anksčiau.

Nesuvokus, ko iš tiesų mums reikia, ir tos paramos negavus, atsikratyti nesveiko polinkio labai sunku. Ši sunki užduotis stebuklingai pasidaro lengva, kai visų pirma protu aiškiai suvokiame, kad tai, ko norime, mums ne į naudą, o paskui gerai suprantame, ko gi mums iš tiesų reikia.

Yra keturi akivaizdūs ženklai, liudijantys, kad to, ko mums reikia, ieškome ne ten. Šiuos požymius geriau perpratus, bus lengviau juos atpažinti, o tada skubiai dėmesį nukreipti į kitus poreikius. Jei radosi tokių ženklų, vadinasi, viena ar kelios lėkštės ėmė virtuliuoti ir laikas į jas atkreipti dėmesį.

Pasinaudokite šiais požymiais, kad būtų lengviau suvokti, jog laikas dėmesį nukreipti į tai, ko jums iš tiesų reikia. Užuot sukę vis tą pačią vieną lėkštę, pereikite prie kitos. Požymiai yra tokie:

1. Jaučiame protinę įtampą, liūdesį, tuštumą, spaudimą, nuobodulį, neviltį, jaučiamės sugniuždyti, esame suirzę, dirglūs, įžeidūs, nervingi arba įsitempę.

2. Esame emociškai išsekę, jaučiame pyktį, liūdesį, baimę, sielvartą, frustraciją, nusivylimą, nerimą, sutrikimą, įniršį, nuoskaudą, paniką ir gėdą.

3. Negalime jausti ramybės, džiaugsmo, pasitikėjimo, meilės, kantrybės, optimizmo, stiprybės, kuklumo, pasitenkinimo, įkvėpimo, drąsos ir tyrumo. Šioms tikrojo Aš savybėms neretai kliudo apmaudas, depresija, sutrikimas, abejingumas, smerkimas, delsimas, neryžtingumas, perfekcionizmas, pavydas, savigaila, susirūpinimas ir kaltė.

4. Susirgusius mus kamuoja chroniškas skausmas, fizinis silpnumas arba nuolatinis nuovargis.

Yra keturi papildomi šių lygių požymiai, rodantys, kad pasitenkinimo ieškome ne ten, kur reikia:

1. Kai reikalaujame daugiau, negu kad yra lengvai pasiekiama, paprastai pamirštame apie kitus poreikius.

2. Jei prisimename visus tuos kartus, kai negavome to, kas patenkintų norą turėti daugiau, vadinasi tai, ko reikalauja-

me, nėra mūsų tikrasis noras. Toks reikalavimas paprastai būna nerealus ir neilgai teteikia pasitenkinimą.

3. Jei ilgimės praeities, kuomet gaudavome daugiau, arba lyginame tai, ką turime dabar, su tuo, ką turėjome anuomet, ir dabartis pasirodo menkesnė, vadinasi, nebeturime orientyro.

4. Jei priimame tai, ką turime, bet kaip reikiant neįvertiname to, ką gauname, vadinasi, ignoruojame savo tikruosius poreikius.

Skirtingi skirtingų žmonių poreikiai

Reikia visados turėti omeny, kad žmonėms kiekvienas iš devynių poreikių aktualus nevienodai. Vienam visų svarbiausias gali būti intymumo ir besąlygiškos meilės poreikis, o darbo ir pasiekimų poreikis menkesnis. Kitam gal svarbiau dvasingumas, o intymumas rūpi mažiau. Taigi kiekvienam žmogui – savas poreikio laipsnis. Didžiausio pasitenkinimo žmogus patirs vieną poreikį puoselėdami labiau, o kitą menkiau.

Teiginys paprastas, tačiau jį nesunku suprasti klaidingai. Žmonės, kuriems vis nepavyksta patenkinti kurį nors poreikį arba kurie jaučiasi esą bejėgiai pasiekti, ko reikia, paramos paprastai ieško ne ten, kur dera. Jie klaidingai mano, kad labiau tenkindami vieną poreikį bus laimingesni. O iš tiesų jiems reikia kažko kito. Štai keletas tokio elgesio pavyzdžių:

Devynios gyvenimo iliuzijos

Jei puoselėjamas jautiesi laimingas, vadinasi, dar labiau puoselėjamas būsi dar laimingesnis.

Jei žaidimas teikia laimės, vadinasi, dar daugiau žaisdamas jausiesi dar laimingesnis.

Jei ko nors pasiekęs jautiesi laimingas, vadinasi, pasiekęs dar daugiau būsi dar laimingesnis.

Jei savarankiškumas teikia laimės, vadinasi, dar daugiau savarankiškumo suteiks dar daugiau laimės.

Jei intymumas teikia laimės, vadinasi, dar daugiau intymumo suteiks dar daugiau laimės.

Jei atsakomybė teikia laimės, vadinasi, dar daugiau atsakomybės suteiks dar daugiau laimės.

Jei tarnaudamas jautiesi laimingas, vadinasi, dar daugiau tarnaudamas jausiesi dar laimingesnis.

Jei dvasinis augimas teikia laimės, vadinasi, dar didesnis dvasinis augimas teiks dar daugiau laimės.

Jei būdamas savimi jautiesi laimingas, vadinasi, tiesiog būdamas savimi jausiesi dar laimingesnis.

Viltis, kad „daugiau – tai geriau" – tik graži iliuzija. Visas nepasitenkinimas iš esmės kyla dėl to, kad siekiama dar daugiau to, ko daugiau nebereikia. Kai siekiate to, ko jums tikrai reikia, pats procesas teikia laimės ir nemanote, kad „daugiau – tai geriau".

Viltis, kad „daugiau – tai geriau" – tik graži iliuzija.

Kai automobiliui baigiasi degalai, kai užverda radiatorius arba prakiūra padanga, nepripylę degalų arba nepataisę toliau važiuoti negalime. Taip ir mes, jei tik įmanoma, turėtume iš pradžių suvokti ir išgydyti atsakomąją įtampą arba kančią ir tik paskui spręsti, kaip reaguoti. Įskaudinto, pikto arba išgąsdinto žmogaus sprendimai nieko verti. Kai esame įsitempę arba kenčiame, negalime gauti, ko reikia. Kai esame pasirengę perprasti tokią gyvenimo iliuziją, galime atrasti savųjų poreikių pusiausvyrą ir susikurti pasitenkinimo teikiančią kūrybišką būtį.

Gydymosi poreikis

Paprastai kiekvienos iš devynių pakopų pradžioje žmogus išgyvena gydymo krizę. Šis momentas – tai proga pajusti ir išgydyti praeities spragas. Gana dažnai žmonės tuo metu patiria įvairių sunkumų, o didžiausios problemos randasi per metus po šių gimtadienių: po šeštojo, tryliktojo, dvidešimtojo, dvidešimt septintojo, trisdešimt ketvirtojo, keturiasdešimt pirmojo, keturiasdešimt aštuntojo ir penkiasdešimt penktojo. Po šeštojo gimtadienio prasideda septintieji gyvenimo metai. Po tryliktojo gimtadienio prasideda keturioliktieji gyvenimo metai ir taip toliau.

Priklausomai nuo to, kaip žmonės ignoruoja šiose sandūrose iškylantį poreikį gydytis, jie sau kliudo patirti visiškos sėkmės tolesnėje pakopoje. Taigi kūnas gali pasiligoti, tarpusavio santykiuose gali rastis nusivylimo, gali imti nebesisekti verslas.

Gavę paramos, kurios negalėjome gauti arba negavome, kai buvome jaunesni, galime pažadinti savo kūno gydomąją potenciją ir taip išgyti. Kiekvieno žaizdos skirtingos, taigi ir gydymas nevienodas. Priklausomai nuo to, ko labiausiai stinga gyvenime, pateikiami keli galbūt daugiausiai pasitenkinimo suteiksiantys ir

veiksmingiausiai išgyti padėsiantys būdai. Štai ką kiekvienoje pakopoje žmogus, norėdamas išgyti, galėtų rinktis:

Jei 1 pakopoje (nuo gimimo iki septynerių metų) nebuvote pakankamai mylimi ir puoselėjami, kad išgytumėte, jums galbūt reikia terapijos.

Jei 2 pakopoje (nuo septynerių iki keturiolikos metų) jums nebuvo pakankamai smagu, galbūt reikia daugiau linksmintis dabar ir džiaugtis gyvenimu bei savo darbo vaisiais.

Jei paauglystėje 3 pakopoje (nuo keturiolikos iki dvidešimt vienerių metų) nedirbote ir nieko reikšmingo nepasiekėte, galėtumėte pasiraitoti rankoves ir kaip niekada rimtai padirbėti arba grįžti į mokyklą.

Jei 4 pakopoje (nuo dvidešimt vienerių iki dvidešimt aštuonerių metų) neturėjote pakankamai laisvės, galbūt užsimanysite paveikti ką nors tokio, ko niekados neveikėte, arba nukeliauti ten, kur visados norėjosi.

Jei 5 pakopoje (nuo dvidešimt aštuonerių iki trisdešimt penkerių metų) nepatyrėte išties intymių santykių, galbūt jums reikia gydomojo meilės romano arba aistringo meilės ryšio.

Jei 6 pakopoje (nuo trisdešimt penkerių iki keturiasdešimt dvejų metų) nesusilaukėte vaikų, jei neišaugo atsakomybės jausmas, galbūt kils noras sukurti šeimą, įsigyti naminį gyvūną, užveisti sodą, o gal net imtis naujo verslo. Galbūt staiga išryškės jūsų susidomėjimas politika arba įsiliesite į kokios nors kilniam tikslui pasišventusios organizacijos veiklą.

Jei 7 pakopoje (nuo keturiasdešimt dvejų iki keturiasdešimt devynerių metų) nebandėte įgyvendinti savo svajonių arba kaip nors kūrybingai savęs neišreiškėte, pagyti galbūt padės tapyba, rašymas, dainavimas, vaidyba arba grojimas kokiu nors muzikos

instrumentu. Arba galbūt imsitės kokio nors naujo kūrybiško ir nelengvo projekto pasitarnauti savo bendruomenei, padėti vargšams arba švarinti aplinką.

Jei 8 pakopoje (nuo keturiasdešimt devynerių iki penkiasdešimt šešerių metų) neugdėte savo dvasingumo arba netgi išvis į jį nekreipėte dėmesio, galbūt pajusite atgijusį susidomėjimą savo dvasinėmis šaknimis arba atrasite kokį kitą būdą suteikti gyvenimui prasmės.

Jei 9 pakopoje (nuo penkiasdešimt šešerių) neleidote sau tiesiog „būti", jums galbūt reikia atsipalaiduoti ir pasikliauti gyvenimo tėkme. Galbūt jums norėsis išsilaisvinti ir tiesiog be rūpesčių būti savimi.

Išgydyti praeitį, nepraradus kas įgyta

8 pakopoje tampa itin sudėtinga išgydyti praeitį, drauge patenkinti kylančius poreikius ir neprarasti paramos, kurią sugebėjome įgyti gyvenime. Šie staiga išryškėję poreikiai atrodo esą patys svarbiausi, tačiau iš tiesų jie laikini. Tikrasis nuolatinis poreikis yra išgyti. Sutelkę dėmesį į praeities poreikį, drauge turime rūpestingai puoselėti ir kitus. Štai keletas pavyzdžių:

1 pakopa. Kai norėdami būti puoselėjami ir remiami *„sekate lyderiu"*, stenkitės neiššvaistyti galios ir neprisidaryti dar daugiau problemų. Mėgindami prisitaikyti prie kitų arba jiems įtikti, slopinate savo poreikius. Neretai po kiek laiko tai, kas buvo slopinama, prasiveržia. Kai taip nutinka, užslopinti poreikiai paprastai būna iškreipti ir neteisingai atspindi ir jūsų, ir kitų tikrąją esybę. Nepamirškite, kad šios senosios problemos kyla iš jumyse slypinčio vaiko.

Vaikystėje turime sekti savo lyderiu, bet tam mums reikia ir tėvų paramos. Kai suirztame arba verkiame, nes norime pieno, motina mus pamaitina. Jei ir suaugę verkiame, nes norime pieno, turime atminti, kad nebesame vaikai ir nėra ko tikėtis, kad kiti mus pamaitins. Nedera rodyti įsiūčio priepuolių arba reikalauti daugiau vien todėl, kad su tavimi nesielgia taip, kaip tavo manymu, nusipelnei, arba todėl, kad negauni pelnytos paramos. Jausmai – neįtikėtinos galios šaltinis, tačiau jei protas bei širdis neatviri, jausmai gali lengvai suklaidinti.

Gijimo proceso metu galbūt patirsite visokių stiprių kerštingai grįžtančių emocijų ir reakcijų. Išmintingas žmogus visų pirma imtųsi gydyti šias reakcijas, o paskui spręstų, kaip įgyvendinti pokytį.

Negalima tikėtis, kad nepatenkintus poreikius patenkintų partneris, vaikai arba kolegos. Jei nebeįstengiate išgyti patys, laikas pagalbos kreiptis į gydytoją. Pagal terapijos kursą kiekvieną savaitę skirtumėte laiko gauti būtinos paramos, kurios negavote vaikystėje. Pamažu išmoktumėte teikti paramą ir ilgainiui nuo gydymo atprastumėte.

2 pakopa. Kai ieškodami neblėstančios laimės bei džiaugsmo *„laikotės taisyklių“*, neįkliūkite į kaltės jausmo pinkles. Jei nuskriaudėte save arba kitus, pripažinkite savo kaltę, bet sau atleiskite ir supraskite, kad darėte ką galėdami. Šio naujojo klaidų suvokimo ir savo ryžto pasitaisyti nenukreipkite savo bausmei pasiteisinti. Suvokite, kur suklydote, mokykitės iš savo klaidų, o paskui pasitaisykite, kai tik bus įmanoma. Iš savo klaidų galima pasimokyti tik tada, kai įstengi sau atleisti.

Neskubėkite smerkti kitų, kai šie nedaro to, kas, jūsų galva, teisinga. Nuoširdaus atlaidumo sau ženklas – gebėjimas atleisti tiems, kas panašiai suklydo, ir juos suprasti.

Be to, jei jūsų klaida buvo ta, kad per daug dirbote, kai norėsite pasilinksminti, nemeskite darbo. Pamažu dirbkite mažiau, o linksminkitės daugiau. Taisydami praeities klaidas, nepadarykite dar vienos klaidos – neatmeskite kartu ir darbo. Galima dirbti ma-

žiau, galima darbą keisti, tačiau nereikia apskritai darbo atsisakyti ir liautis ko nors siekus.

3 pakopa. Kai mokydamiesi ir ugdydami naujus įgūdžius *„vadovaujamės savo motyvais"*, žiūrėkime, kad neprarastume sveiko proto. Vien todėl, kad kas nors išmano kurią nors sritį arba turi įgūdžių, kurių mes neturime, dar nereiškia, kad tam žmogui skirta geriau žinoti, kas mums tinka. Iš specialistų reikia mokytis atsargiai. Reikia pasikliauti ir savimi: tik tada žinosime ir galėsime spręsti, ko mums reikia. Kol to nežinome, šaunu kuo nors sekti, bet tik tol, kol tai tik eksperimentas. Paskui, pasitelkę savo logiką ir motyvą, turime nuspręsti, kas, mūsų manymu, yra tiesa. Tada pats laikas toliau nagrinėti naują perspektyvą.

4 pakopa. *„Klausydami širdies balso"* ir ieškodami naujų potyrių, kur realizuotųsi didesnis savarankiškumas, neturėtume pamiršti įsipareigojimų. Trokšti būti vėl jaunas, o partneris staiga pasirodo besąs senas, darbas – nuobodus ir įkyrėjęs. Atstumti partnerį dėl jaunesnio arba karjerą iškeisti į ką kita – ne išeitis. Reikia, patyrus daugiau savarankiškumo, atrasti vidinę laimę. Jei skirsite laiko veikti tam, ko išties norite, o drauge gerbsite savo įsipareigojimus, vėl pasijusite jauni. Tinkamas laikas paatostogauti vienam.

5 pakopa. Jei *„paklusime sąžinės balsui"* ir daugiau meilės duosime savo partneriui, aistra santuokoje neišblės. Užuot keitę partnerius, verčiau keiskime bendravimo būdą ir daugiau romantikos suteikime esamiems santykiams. Stengdamiesi keisti vien save, nebesijaučiame priklausomi nuo partnerio. Vadinasi, galime patenkinti savo troškimą duoti daugiau meilės, ir aistra vėl įsižiebs. Tinkamas laikas drauge su partneriu arba vienam lankyti tarpusavio santykių arba asmeninio augimo seminarus.

6 pakopa. Kai *„paklūstame pareigos jausmui"*, turime pasirūpinti, kad gerbtume savo įsipareigojimus ir būtume atsakingi už save. Aukų nereikia. Kai visų pirma puoselėjame savo poreikius, tada turime daugiau ką duoti. Reikia pripažinti, kad kai kurių pažadų ištesėti neįmanoma. Visi mes klystame ir kartais per daug prisiža-

dame. Išeitis – pripažinti, kiek realiai galime padaryti, ir tiek įsipareigoti. Tinkamas laikas pakeisti nusistovėjusią tvarką, įpročius arba susitarimus.

7 pakopa. Kai imamės *„įgyvendinti savo svajones"* ir stengiamės patenkinti pasiaukojimo bei kūrybinės išraiškos poreikį, negalima pamiršti apie kitas pareigas bei kitus poreikius. Tinkamas laikas imtis kokios nors kūrybinės arba išmėginimų kupinos veiklos, naujo hobio.

8 pakopa. Kai *„paklūstame Dievui"* ir rūpinamės savo dvasiniu augimu, neturėtume pamiršti apie savo poreikį būti atsakingiems už savo šeimą, už kūrybingą darbą, už dvasines, visą gyvenimą ugdytas tradicijas. Kai atrandi pusiausvyrą, nereikia visiškai atsisakyti sena, kad ateitų nauja. Tinkamas laikas puoselėti tuos tarpusavio santykius, kurie puoselėja mus.

9 pakopa. *„Atsiduoti lemčiai"* ir leisti gyvenimui laisvai skleistis nereiškia, kad reikia atsitraukti ir pasyviai stebėti, kaip gyvenimas teka pro šalį. Dabar kaip tik laikas aktyviai naudotis visomis Dievo suteiktomis dovanomis bei galiomis ir jas toliau ugdyti. Tinkamas laikas įsipareigoti padėti kitiems.

Gydyti praeitį

Kad sėkmingai išgytume, turime patenkinti naujuosius poreikius, o drauge neatstumti to, ką jau turime. Nepamirškime, kad šiuo metu jaučiami poreikiai yra laikini. Jie praeis, kai kaip galėdami geriau ir nesukėlę chaoso savo gyvenime juos patenkinsime.

Niekuomet nepasitikėkime jokiais poreikiais, troškimais, reakcijomis, potraukiais, manijomis, sprendimais ar reikalavimais, kai nesijaučiame atviri, mylintys ir susikaupę.

Nepasitikėkime savo įsitikinimais ir jausmais, kai nesijaučiame atviri, mylintys ir susikaupę.

Kai širdis atvira, nepatenkinti, mūsų dėmesio ir puoselėjimo reikalingi poreikiai yra tikri ir gali būti išmintingai patenkinti. Kai širdis užverta, ne laikas planuoti pokyčius. Visų pirma reikia atverti širdį, kad žinotum, kaip pasirinkti teisingai.

9 SKYRIUS

Mokytis išgyti ir nebesusirgti

Dažniausiai gydymo sėkmė siejama su mokytoju, gydytoju, teisinga mąstysena arba tinkamai parinktais vaistais. Devyniose praktinių stebuklų kūrimo metodikose svarbiausia yra mokinys, pacientas, klientas.

Pavyzdžiui, jei pacientas nori būti sveikas, jis visų pirma turi išmokti, kaip pagyti, o paskui – kaip nebesusirgti. Pacientas sužino, kaip geriausiai išnaudoti natūraliąją gydomąją energiją, kokios naudos iš jos galima gauti. Anksčiau buvome per daug priklausomi nuo vaistų, gydytojų, dietų bei specialistų, ir tai nuvedė prie sveikatos apsaugos sistemos krizės. Net patys konservatyviausi gydytojai sutiktų, jog negerai atsisakyti atsakomybės už savo sveikatą. Neatsirastų tokių, kurie su šiuo teiginiu nesutiktų, vis dėlto jokių realių reikšmingų alternatyvų nėra.

Anksčiau medicinos įstaigos liūdnai garsėjo tuo, jog nepripažino alternatyviųjų būdų, tačiau dabar medicina yra kur kas platesnių pažiūrų. Gydytojai, nors vis dar nepatikliai žiūrintys į pavienę radikalią praktiką, pripažįsta mitybos ir kitų alternatyvų, kaip antai chiropraktikos, akupunktūros bei masažo, svarbą. Suprantama, kad vienas kuris būdas netiks visiems. Derinant įvairius metodus, gydymas gali būti kur kas veiksmingesnis. Gydytojų mąstysena darosi kur kas labiau holistinė.

Priklausomi nuo sveikatos apsaugos

Su suaugusiaisiais nebesielgiama taip, tarsi jie tebebūtų vaikai, negebantys pasirinkti, kas jiems tinka. Gydytojai kategoriškai nebeatmeta alternatyvių galimybių, kaip kad darydavo anksčiau, nes antraip dabar netektų pacientų. Kai gydytojas nepritaria alternatyviam pasirinkimui, pacientas vis vien nenusileidžia ir jį išmėgina. Dabar, kai internetu prieinama gausybė informacijos, kai kurie pacientai pasirodo jos turį daugiau negu gydytojai.

Laisvas pasirinkimas ir daugiau galimybių, žinoma, svarbūs žingsniai, tačiau jie sveikatos apsaugos sistemos krizės neišsprendžia. Tebėra per smarkiai akcentuojama, kurį alternatyvųjį gydymą ar kurį būdą derėtų rinktis sveikatos naudai. Nesvarbu, ar negalite gyventi be gydytojų, injekcijų, operacijų ir vaistų, ar esate labiau linkę į alternatyviuosius būdus, tikriausiai vis vien esate per daug nuo viso to priklausomi.

Tyrimai rodo, kad nėra būdo patenkinti augantį „vaikų bumo“ kartos, stambiausios visuomenės dalies, sveikatos apsaugos poreikį. Dabar gyvename ilgiau, tačiau daugelis neapsieiname be tam tikro brangaus mus palaikančio gydymo. Pasikliaujame gydymu bei vaistais, kenčiame jų šalutinį poveikį, ir visa tai smarkiai paveikia mūsų gyvenseną, finansus bei gyvenimo kokybę. Sveikatos apsaugos ir kitos vyriausybinės programos jau peržengia savo ribas. Kainos kyla, gyventojai senėja – randasi grėsmė kokybiškai sveikatos priežiūrai. Ar nėra kito būdo ilgiau gyventi?

Dabar gyvename ilgiau, tačiau daugelis neapsieiname be brangaus gydymo.

Priklausomybė nuo gydytojų arba alternatyviųjų gydymo būdų nėra blogas ar neteisingas dalykas. Bėda ta, kad mums viso to pernelyg reikia. Taip pasikliaujame stebuklingąja piliule, kad nebe-

pastebime savo naujosios galios gydytis patiems. Pernelyg priklausome nuo kitų, tad atsisakome savosios gydymosi galios.

Žmonės dabar nujaučia galimybę išlaikyti gerą sveikatą ir gyventi ilgiau, tačiau nežino, kaip to pasiekti. Nujaučiame, kas įmanoma, tačiau nėra atsakymų į kylančius klausimus. Šis naujas alkis drauge su laisve rinktis iš tiesų tik dar labiau sustiprina mūsų priklausomybę. Tikrąją laisvę, o ne vien laisvę pasirinkti sveikatos apsaugą patirsite tada, kai sugebėsite panaudoti savąją gydymosi potenciją, o kartu gauti naudos iš išorinio gydymo, kuris prireikus paspartintų gijimą.

Puiki sveikta

Kai kurdami stebuklus ir paklusdami širdies balsui savyje atrasite tikrąjį laimės šaltinį, staiga suprasite, kaip smarkiai buvote priklausomi nuo maisto ir gėrimo, kurių reikėjo sau įjaudrinti ir tam, kad jaustumėtės laimingi. Šis suvokimas atskleidžia didžiąją sveikatos paslaptį. Kūnas tampa sveikesnis, kai laimė nebepriklauso nuo maisto. Staiga gardūs pasirodo vanduo ir paprastas maistas. Kai šitaip nutinka, nesunku pakoreguoti dietą ir anaiptol nesijausti ko nors netekusiam.

Kūnas tampa sveikesnis, kai laimė nebepriklauso nuo maisto.

Kai geriate daug vandens ir valgote sveiką maistą, galite valgyti kiek tik norite – nepakis nei natūralus svoris, nei figūra. Netgi nebūtina sveiką maistą valgyti visą laiką. Kartais tokio paprasčiausiai neįmanoma gauti. Jei esate sveiki, atsitiktiniai nuklydimai nepakenks. Žodžiu, maždaug 80 procentų dietos turėtų sudaryti tikrai sveikas maistas, o 20 procentų – kas pakliūva po ranka.

Kaip yra metodikų, skirtų širdžiai atverti ir gyvenime pasiekti didesnės sėkmės, taip ir kūnui gydyti yra naujų būdų, kur naudojama ta pati stebuklus kurianti natūralioji energija. Kai vardan laimės atsikratote priklausomybės nuo maisto ir atgaunate natūralų troškulį bei alkį, kūnas kuo veiksmingiausiai gali išgyti pats.

Kūnas tobulai sutvertas gydytis. Daugeliu atveju jis ir išgyja, jei tik duodame jam pakankamai vandens, mineralų, vitaminų bei baltymų. Jei pakaks šių sveikatai būtinų elementų, jei išnaudosite savo naująją galią kurti stebuklus, nugyvensite ilgą ir sveiką gyvenimą.

Stebuklinga ir tai, kad, atgavę savo normalią figūrą, imsite labiau save mylėti ir savimi žavėtis. Kai imsite džiaugtis savo kūnu ir jį branginti, staiga pastebėsite, kad ir partnerio kūnas pasidarė kur kas gražesnis bei patrauklesnis. Kai esame sveiki, savaime atsikratome nerealių vilčių dėl savo išvaizdos ir imame sau patikti. Meilė sau sustiprina seksualinį veržlumą, pasidarome patrauklesni partneriui.

Seksas po keturiasdešimties

Daugybė į penktąją dešimtį įkopusių žmonių ima nebesidomėti seksu. Jie mano, kad šitaip nutinka dėl senėjimo. Nelaiko to problema, nes nebejaučia poreikio. Taigi, kad iškilo problema, suvokiame tada, kai jaučiame poreikį, bet negalime jo patenkinti.

Jei noriu sekso, bet neįstengiu, galbūt suvoksiu tai kaip problemą ir turėsiu motyvą ką nors daryti. Jei aš noriu sekso, o partneris ne, įžvelgsiu tarpusavio santykių problemą ir turėsiu motyvą ieškoti pagalbos ar kaip nors kitaip spręsti tokią dilemą. Problemos suvokimas suteikia motyvą ieškoti išeities.

Taigi visų sunkiausia spręsti neatskleistą problemą. Menka bėda, kad nėra sekso, jei nėra ir aistringo seksualinio poreikio. Pa-

našiai sendami žmonės susitaiko su tuo, kad ligos – normalus senėjimo reiškinys. Tereikia kelių pokyčių, ir ligos bei negalavimai bus nebebaisūs, o mes galėsime pažadinti natūralų kūno gebėjimą gydytis.

Visų sunkiausia spręsti neatskleistą problemą.

Sveiko žmogaus ne tik kad nekamuoja ligos, jis tiesiog trykšta energija. Kai esi sveikas, gyventi savo kūne – didžiulis malonumas. Šios dovanos sulaukiame, pradėję naudoti savo vidinę kūrybinę potenciją.

Gydyti kūną, protą, širdį ir sielą

Kad gyvenime nutiktų stebuklas arba koks nors pozityvus pokytis, gydyti reikia visais lygmenimis: fiziniu, emociniu, mentaliniu ir dvasiniu. Jei norime kurti praktinius stebuklus, reikia ne tik vadovautis devyniais pagrindiniais principais, bet ir nukenksminti tai, kas kliudo žengti pirmyn.

Kai įgyvendiname pozityvius fizinio lygmens pokyčius, reikia gerti daugiau vandens, kad iš kūno išsiplautų atsilaisvinę toksinai. Emociniame lygmenyje turime išmokti atpalaiduoti iškylančias praeities emocijas. Mentaliniame lygmenyje reikia išsivaduoti nuo ribotų įsitikinimų ir atsiverti naujiems. Štai keletas senų ir naujų įsitikinimų pavyzdžių:

SENASIS ĮSITIKINIMAS	NAUJASIS ĮSITIKINIMAS
Permaina yra neįmanoma.	Dabar stebuklai yra įmanomi.
Nuo likimo nepabėgsi.	Galiu susikurti savo likimą.
Nekvailiok – nusiramink.	Mano geranoriški sprendimai kur kas sėkmingesni.
Turi būti teisingumas.	Man nereikia bausti kitų, kad pajusčiau palengvėjimą. Nuo manęs paties priklauso, kaip jaučiuosi. Mano veiksmai pagrįsti atlaidumu.
Kažkas patarė taip elgtis.	Išklausau kitus, o paklūstu tik savo širdies balsui. Tik aš, ir niekas kitas, esu atsakingas už tai, ką darau.
Gyvenimas neteisingas.	Negaišiu laiko nagrinėti negatyvius reiškinius, nes turiu galios sukurti tai, ko noriu.
Kad pirmautum, reikia aukotis.	Kai mano veiksmai pagrįsti meile, pasitikėjimu ir pasirinkimu, sėkmė pati ateina pas mane.
Sėkmę atneša sunkus darbas.	Sėkmė ateina tada, kai sprendimus priimu ramiai susikaupęs ties savo tikruoju Aš.
Vaikystė lemia vėlesnę sėkmę.	Kiekvieną akimirką galiu pasiekti savo neribotą potencią sukurti tam, ko noriu. Ne

	praeitis lemia mano ateitį, o tai, ką jaučiu, mąstau ir darau būtent dabar.
Negaliu įgyvendinti savo svajonių.	Anksčiau buvau ribotas, bet dabar galiu pradėti kurti tai, ko noriu.
Man neturi visų pirma rūpėti mano poreikiai.	Man rūpi mano poreikiai, todėl galiu ir kitiems duoti be išlygų.
Turiu tai padaryti.	Viskas priklauso nuo mano pasirinkimo: galiu pasirinkti, ką darysiu ir kaip jausiuos.
Jei man nesiseka, jei bijau, vadinasi, kažkas man negerai.	Nesėkmės ir baimė – natūralūs kelio į kylančią sėkmę momentai.
Žmonės, kuriems sekasi, turi kažką, ko aš neturiu.	Turiu viską, ko reikia norimai sėkmei sukurti.
Tu man skolingas, ir, kol negrąžinsi skolos, man nesiseks.	Atleidęs kitų skolas, esu laisvesnis kurti norimą sėkmę.
Tu kaltas dėl mano nesėkmės arba netekties.	Visuomet yra daugybė bet kurios nesėkmės arba netekties veiksnių. Tenoriu iš to pasimokyti ir toliau su didesne išmintimi atkakliai kurti tai, ko trokštu.
Žinau savo ribotas galimybes.	Gyvename naujame stebuklų amžiuje. Dabar turiu kur kas daugiau galimybių įgyvendinti pokyčius.

Per sunku. Negaliu to padaryti.	Kovoju ir kenčiu tada, kai netenku ryšio su savo galia kurti. Kai šią savo naują jėgą patreniruosiu, eisis lengviau.
Vesti, gauti meilės, kurios reikia, kad būtum laimingas.	Būti susituokus – meilę duoti, o ne vien ją gauti.
Dvasinė raida – sudėtingas procesas. Jai patirti reikia daugybės metų.	Dievo energiją galima pajusti po kelių minučių nesudėtingų pratimų.
Meilės romanas turėtų nutikti savaime ir nėra ko tikėtis, kad jis ilgai truktų.	Meilės romanas gali būti ilgas, tačiau keičiasi bendravimo būdai.
Ligas lemia genai ir amžius.	Nuo genų priklauso tik polinkis sirgti konkrečiomis ligomis, kai netenkame gebėjimo gydytis patys.
Seni žmonės savaime netenka gyvybingumo.	Ir sendami galime būti puikios sveikatos.

Perskaičius šią ir kitas įkvepiančias sėkmės pasiekusių žmonių knygas, jums bus lengviau atsikratyti ribotų praeities įsitikinimų. O tikrasis pokytis įvyksta tada, kai patys tiesiogiai patiriame šių naujųjų įsitikinimų vertę. Naudodami devynias metodikas iš pradžių suaktyvinsite, o paskui pradėsite reikšti savo naująją vidinę potenciją. Išgydę kūną, protą, širdį ir sielą, galėsite tuojau pat imtis kurti praktinius stebuklus.

10 SKYRIUS

Devynios praktinių stebuklų kūrimo metodikos

Kai taikai devynias natūraliosios energijos metodikas, praktinių stebuklų kūrimo procesas kur kas spartesnis. Semiantis bet kurios srities išmanymo, pravartu pasitarti su specialistais, pasimokyti iš jų patirties, išbandyti jų metodikas. Kai panorau išmokti groti pianinu, nebandžiau mokytis pats. Susiradau gerą mokytoją, kad pamokytų savųjų įvairių būdų ir pratimų. Kai panūdau išmokti vairuoti automobilį, nuėjau į vairavimo mokyklą. Kai užsimaniau išmokti medituoti, nuėjau pas meditacijos mokytoją. Kai užsinorėjau išmokti gydyti, susiradau didį gydytoją. Kad ir ko mokytumėmės, kitų pagalba gali būti labai naudinga.

Mokytojai gali parodyti jiems gerą būdą, tačiau mums jis nebūtinai tiks. Pasimokius šių natūraliosios energijos metodikų, jums vis vien teks ruošti namų darbus. Šiuo atveju tikiuosi, kad natūraliosios energijos metodikos jums bus ne tik naudingos bei tinkamos jūsų gyvenimui, bet ir smagios. Kai tik suvoksite, kaip jos veikia, galėsite jas prisitaikyti sau geriausiu būdu.

Šiame skyriuje kalbama apie devynias galingiausias metodikas, kurias naudoju kurdamas praktinius stebuklus. Šios metodikos susiformavo per dvidešimt aštuonerius nuoseklių tyrimų, studijų, eksperimentų ir tikrinimų metus. Mano seminaruose mokėsi per

pusę milijono žmonių. Pasiekiau neįtikėtinų rezultatų ir drauge sulaukiau atsakomosios reakcijos, reikalingos šioms metodikoms patobulinti ir supaprastinti.

Šios paprastos metodikos tūkstančiams žmonių padėjo kurti praktinius stebuklus.

Daugelis idėjų senos, yra ir naujų. Seni, laiko išbandymus atlaikę dalykai visuomet vertingi. Antra vertus, jei idėja sena, tikėtina, jog ją reikia šiek tiek pakoreguoti. Šios devynios metodikos unikalios tuo, kad senosios žinos bei įgūdžiai atnaujinti nedidelėmis, bet žymiomis pataisomis.

Šioms metodikoms nereikia kokio nors konkretaus religinio tikėjimo; jos tinka visoms religijoms. Jos nėra ir kuri nors psichologijos atmaina; jos tinka visiems požiūriams. Tai ne medicininiai receptai ir ne pažadas išgydyti. Jos padeda iš gydytojo gauti kuo daugiau naudos. Jos jumyse pažadins galią gydytis pačiam.

Jos – ne stebuklingoji piliulė. Jos nieko negali padaryti ir nieko nežada, jos tik gali jums padėti savo gyvenime imtis kurti praktinius stebuklus. Jos moko vairuoti automobilį, bet būtent jūs turite būti tas, kuris įlips ir važiuos.

Šios metodikos – ne stebuklingoji piliulė; namų darbus teks atlikti patiems.

Jos nebūtinai yra geresnės už kitus būdus. Siūlau jas, nes man jos tikrai padėjo. Kiekvienas žmogus unikalus. Galbūt vienas būdas geriau tiks vienam žmogui, kitas – kitam. Aš ir toliau iš kitų mokausi naujų būdų ir žiūriu, kaip perimti tai, kas man tinka, kaip su naujomis idėjomis bei būdais suderinti tai, ką turiu. Pastaruosius trisdešimt metų mokiau įvairių šių metodikų versijų, dalijausi jomis su kitais ir mačiau, kad jos tinka daugeliui.

Galbūt pajusite, kad viena iš šių metodikų jums tinka geriau už kitas. Tai visiškai normalu. Ir aš pats renkuosi pagal tuo momentu kylantį poreikį ar netgi įgeidį. Kartais man reikia vienos metodikos, kartais – visai kitos. Įsikibti vienos metodikos būtų tas pats, kas sakyti, kad žmonės turi valgyti vien baltymus arba vien daržoves, arba vien grūdus, arba vien vaisius, arba gerti tik vandenį. Dažniausiai mums reikia visko po truputį, o kartais galbūt tik vieno kurio nors dalyko.

Kad galėtume pradėti kurti praktinius stebuklus, reikia trijų dalykų. Visų pirma reikia žinoti, kur einame. Šiai įžvalgai atsirasti padės devyni pagrindiniai principai. Nors kartais ir išklystame iš kelio, jei žinome, kur norime eiti, galime greitai grįžti į teisingas vėžes.

Antra, reikia žinoti, kokie poreikiai būdingi mūsų amžiui. Tada galėsime patenkinti savo tuometinį ypatingąjį poreikį, o drauge įsiklausyti į širdies bei sąžinės balsus, paklusti pareigai ir įgyvendinti svajones.

Trečiasis dalykas – metodika. Kad ko nors gerai išmoktume, reikia praktikuotis ir tobulinti metodiką. Devyni principai – žemėlapis, pagal kurį keliaujame, o degalais apsirūpiname, kai gauname, ko mums reikia. Galiausiai devynių natūraliosios energijos metodikų mokymasis bei jų taikymas – tarsi mokymasis vairuoti. Išmokęs vairuoti gali važiuoti pats.

Šių devynių natūraliosios energijos metodikų taikymas, poreikių tenkinimas ir vadovavimasis devyniais pagrindiniais principais – štai kelias praktinių stebuklų įgyvendinimui.

Kad įgustumėte taikyti šias naujas metodikas, nereikia nei ilgos praktikos, nei kokių nors aukų. Tam tikru mastu jos tiks bet kurio žmogaus gyvenimui. O nuostabiausia yra tai, kad jos tuojau pat duoda naudos. Nebereikia pasikliauti likimu ir laukti, kad pagaliau įvyks kas nors gera. Kai tuojau pat kasdieniškai patiriamas toks pozityvus pastiprinimas, daug lengviau prisiminti, kad reikia treniruotis taikyti šias metodikas. Jei ir toliau taikysime metodiką, bus dar naudingiau.

Trumpai apžvelkime visas devynias metodikas, o paskui galėsite pasirinkti, ko norėtumėte imtis pirmiausia. Aš siūlyčiau eiti paeiliui ta tvarka, kuria jos pateiktos. Tačiau, kaip visada, jūsų valia rinktis.

Devynios metodikos

1. Taikydami nesudėtingą **Įkrovos metodiką,** parengsite dirvą kitoms metodikoms veikti efektyviau. Kai išmoksite sąmoningai traukti natūraliąją energiją, nušviesės protas, plačiau atsivers širdis, o kūnas sugebės gauti daugiau gyvybinės jėgos, reikalingos puikiai sveikatai. Įsikrovę patys imsite gaminti daugiau energijos, taigi sustiprės jūsų asmeninė charizma arba magnetizmas. Šis asmeninės galios sustiprėjimas bus kasdienė konkreti patirtis, remianti pirmąjį praktinių stebuklų kūrimo principą: **Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi.**

2. **Iškrovos metodika** ne tik veiksminga, bet ir, ko gero, smagiausia iš visų. Taip gera, kai kūną palieka įtampos arba nuovargio energija. Puiku žinoti, kad gali tai padaryti bet kur bet kada ir atsikratyti įtampos bei naštos. Labai jautriems arba nuolatos ligų, chroniško skausmo arba energijos stygiaus kamuojamiems žmonėms ši metodika neretai būna pati veiksmingiausia. Atsikratę kankinamos įtampos ir pajutę naują laisvę, giliai su palengvėjimu atsikvėpsite ir nekliudomi imsite taikyti antrąjį praktinių stebuklų principą: **Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite.**

3. Išmokus iškrauti įtampą, kur kas lengviau laikytis **Natūraliosios energijos dietos** (žr. 13 skyrių). Dažniausiai polinkis

nesveikai maitintis kyla stengiantis įveikti įtampą, nepasitenkinimą, nuobodulį ar nuovargį. Kai turėsite būdą įtampos atsikratyti maloniai, nebebus poreikio vartoti daug cukraus, kad pasisemtumėte energijos, nebereikės persivalgyti, kad nusiramintumėte. Kai imsite laikytis šios dietos, akivaizdžiai patirsite, kaip į kūną plūsta energija. Po iškrovos dietos laikytis kur kas lengviau, na, o laikantis dietos iškrova kur kas efektyvesnė.

Jei išsikraunant iš pradžių nepavyksta pajusti energijos, reikia pasitreniruoti. Jei nesulaukiate greitų rezultatų, pabandykite kelioms dienoms pereiti prie Natūraliosios energijos dietos. Kai geri daugiau vandens ir valgai sveiką maistą, ir įsikraudamas, ir išsikraudamas savaime jauti natūraliąją energiją.

Šios paprastos dietos nesunku laikytis. Tuojau pat pajusite daugiau laisvės būti savimi. Kai nebevaržo nesveiki pomėgiai, iškyla sielos troškimai. Pasijusite vėl jauni, atrodys, kad dar tiek daug reikia išmokti, taip daug kur nukakti, daug kuo pasidžiaugti. Gyvenimas atrodys tarsi žaislų parduotuvė, pilna nesibaigiančių galimybių augti ir patirti pasitenkinimą. Nebesate tvirtai pririšti, jūsų valia rinktis ir įgyvendinti kokius tik norite pokyčius. Kai turėsite tokią laisvę, bus lengviau vadovautis trečiuoju principu: **Mokykitės kaip naujokai.**

4. Tarpusavio santykiuose, namie, darbe pritaikę **Pozityvaus atsako metodiką,** nekliudomi išsivaduosite nuo praeities ir gyvensite dabartimi. Liausitės švaistę energiją kaltindami kitus, save bei savęs gailėdamiesi. Kai atleidi kitiems už jų klaidas, išsivaduoji nuo polinkio jausti nuoskaudą, įsižeisti ar teisintis. Ši atlaidumo kitiems metodika – tikra dovana sau pačiam. Ji jums padės vadovautis ketvirtuoju pagrindiniu principu: **Mylėkite kaip pirmą kartą.**

5. Taikydami **Kliūčių šalinimo metodiką** išmoksite lengvai įveikti slegiančius jausmus ir grįžti prie pozityvesnių jausmų. Dažnai keisti visai nesunku, jei tik žinai, ką daryti. Jei pasiklysite, ši metodika padės sugrįžti atgal prie savo tikrojo Aš. Ji padės suprasti, kas šią akimirką jums teisinga, o tada gilesnis suvokimas, galia kurti praktinius stebuklus atliks visa kita.

   Kai būsite prislėgti, kai ištiks bėda, nebeapsigausite manydami, kad neturite to, ko reikia jūsų laimei, o įstengsite pašalinti savyje esančias kliūtis. Niekas nekliudys duoti pačiam, užuot laukus, kad pirma duotų kiti. Ši metodika padės taikyti penktąjį pagrindinį principą: **Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia.**

6. **Nuostatos koregavimo metodika** padės pajusti gebėjimą pasiekti rezultatų, neužsikrovus sau viso darbo. Svarbiausias sėkmės laidas – teisingos idėjos ir teisingas pasirinkimas. Skirkite laiko pamąstyti apie savo siekius, paskui įsivaizduokite, kaip jaustumėtės turėdami tai, ko norėjote, ir tada pasąmonės protas galės sutelkti geriausias bei naudingiausias mintis bei troškimus. Pakeitę požiūrį į savo kasdienį gyvenimą, galėsite gauti daugiau to, ko norite.

   Kai žinote, ko norite, ir galite įsivaizduoti, kaip jausitės, lengviau galite suvokti, kokios tam yra galimybės. Tai visai kas kita, negu atidėlioti gerą savijautą iki tol, kol nueisite ten, kur norėjote.

   Kai aiškiai pajuntame, kad jausmai, kuriuos suteiktų sėkmė, jau dabar yra mumyse, galime pažadinti savo vidinę kūrybinę jėgą, kuriai reikalinga gera savijauta, o ne geros savijautos atidėliojimas, kol bus pasiektas koks nors ateities tikslas. Gebant gyventi dabartimi ir turint motyvą kurti įsivaizduojamą ateitį, bus nesunku taikyti šeštąjį pagrindinį principą: **Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu.**

7. **Sąmoningo kvėpavimo metodika** drauge su iškrova tuojau pat sustiprins gebėjimą taikyti bet kurią kitą metodiką. Kai niekas nebepadeda, eikite pasivaikščioti ir giliai pakvėpuokite. Sparčiai žingsniuodamas neišvengiamai turi kvėpuoti, o tada kūnas gauna gyvybiškai svarbaus deguonies. Sveikatai oras netgi svarbesnis už vandenį. Be vandens galime išbūti keletą dienų, be oro neišbūname nė kelių minučių.

   Prisiminkite: kai jau niekas nebepadeda, giliai įkvėpkite ir paprašykite pagalbos. Įsijautę kovoti, paprasčiausiai užmirštame, kad mes pasaulyje esame ne vieni. Visada galima sulaukti paramos. Suderinę troškimus ir kvėpavimą, sujungiame protą, širdį, kūną ir sielą. Ši metodika padės pritaikyti septintąjį pagrindinį principą: **Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai.**

8. Ėmęsi **Natūraliosios energijos gydymo metodikos,** pajusite tokį dvasinės energijos antplūdį, kokio niekada nė nesitikėjote. Kai įsikrauni, įsiurbi tik tą energiją, kurią naudoji sau, tačiau kai gydai kitus, energijos gauni kur kas daugiau. Įtrauki tai, ko reikia tau pačiam, ir to, ko reikia tavo gydomam žmogui. Dieviškoji arba natūralioji energija ima tavimi tekėti daug galingiau ir reikšmingiau.

   Jei gydymui imlus žmogus sunkiai serga, dėl jo sunkios ligos jumis tekės dar daugiau energijos. Paradoksalu: kažkas sunkiai serga arba kenčia skausmą, o jūs jam išgydyti jaučiate kur kas stipresnę energijos srovę. Dėl tokios praktiškos ir lengvai taikomos gydomosios procedūros galite prašyti Dievo pagalbos, kad šis išgydytų ir jus. Kai prašote pagalbos gydyti ir tuojau pat sulaukiate atsako, nedvejodami vadovaujatės aštuntuoju pagrindiniu principu: **Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi.**

9. Išbandę **„Kas būtų, jeigu" pratimus,** pajusite, kad bet kurią akimirką iš tiesų galite rinktis, kaip jaustis. Mus labai

dažnai varžo reakcijos, pagrįstos nesąmoningais ribotais praeities įsitikinimais. Kai jaučiamės įstrigę, kartais, kad įveiktume kliūtį, tiesiog reikia iš naujo, iš kitos perspektyvos įvertinti situaciją.

Išnagrinėję savo atsakymus į klausimus „kas būtų, jeigu", lengviau atrasite savo tikrąjį Aš. Pasipraktikavę pamatysite, kad kiekvienoje gyvenimo srityje veriasi neribotos galimybės gyventi laimingai, sveikai, turtingai ir smagiai. Ir tada priimtinas bus principas: **Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia.**

Kiekviena iš šių devynių praktinių stebuklų kūrimo metodikų pateikta atskiru skyriumi. Nesistenkite išmokti visų iš karto. Iš šios apžvalgos atsirinkite, kas jums atrodo įdomiausia, ir išbandykite. Per sunku vienu metu aprėpti daug. Tereikia pradėti kurti praktinius stebuklus. Galios jūs jau turite. Bet kuri iš šių metodikų gali jums padėti tą galią atskleisti ir ją panaudoti.

11 SKYRIUS

Įkrovos metodika

Turite labai tvirtai tikėti, turite surizikuoti ir palikti savo saugią zoną, kad išmėgintumėte savo naująją kūrybinę galią, antraip nė nesužinosite, jog jos turite. Jei netikėsite, kad pokytis yra įmanomas, niekada to neišmėginsite. Jei nepradėsite naudoti savo vidinės galios, ji gali taip ir neatsiskleisti, nesustiprėti.

Stebuklams kurti reikalinga energija – ne vien mūsų valgomas maistas. Ji – aplinkui mus gamtoje, tiesiog dauguma žmonių nežino, kaip jos pasisemti. Kai jaučiamės atsigavę ir atjaunėję po pasivaikščiojimo parke, maudynių jūroje ar vakaro prie laužo, mėgaujamės natūraliosios energijos teikiama nauda. Man įtikimiausiai šitai liudija išgijusios akies patirtis.

Išmokę paprastos įkrovos metodikos, galite išmokti kur kas veiksmingiau ir kada tik panorėję energijos pasisemti iš gaivaus oro, ugnies, vandens, žemės, gėlių ir iš gamtos apskritai. Ryšys su gamtos elementais atgaivina ne tik sielą, bet ir kūną, protą bei širdį. Stabtelėti ir pauostyti rožę – sveika tikrąja to žodžio prasme.

Kai jaučiate įkvėpimą, kai esate laimingi, energingi, patiriate laisvai plūstančios natūraliosios energijos naudą. Jei esate įsitempę, prislėgti, sunerimę, jei jus graužia sielvartas, vadinasi, kažkas kliudo natūraliajai energijai laisvai srūti. Kai geriau suvoksite, kas yra grynoji natūralioji energija, bus lengviau ją valdyti. Taigi, pajutę kylančią įtampą, vėl galėsite pajusti energijos srovę.

Įtampa ir sielvartas – tai ženklai, rodantys, kad kažkas kliudo natūraliajai energijai laisvai srūti. Jų visai nesunku atsikratyti.

Energijos įkrovos sąvoka iš pradžių galbūt pasirodys keista arba svetima, tačiau iš tikrųjų tai visuotinė patirtis. Įkvėpęs rožės gaivos žmogus pajunta pakylėjimą, nes pagydo save trupučiu natūraliosios energijos. Šiek tiek pasitreniravę išmoksite šios energijos kasdien gauti pakankamai daug, o tada bus lengviau labiau susikaupti, labiau atsipalaiduoti, daugiau sukurti, karščiau mylėti, daugiau suvokti, labiau džiaugtis. Iš ryto nusiprausę po dušu visą dieną jaučiatės gaiviau, o kai išmoksite šitaip įsikrauti, jaunatvės pojūtis bus dar stipresnis.

Kuo geriau jusite natūraliąją energiją, tuo daugiau įkvėpsite grynųjų pozityvių jausmų, o įtampą ir sielvartą iškvėpsite. Taikydami **Įkrovos metodiką** išmoksite natūraliąją energiją atpažinti ir justi, be to, pradėsite ją kaupti, kaip kad kaupiate pinigus banke. **Natūralioji energija – tai kuras, reikalingas įgyvendinti pokyčius, kurių anksčiau neįstengėte kurti.**

Kad galėtume kurti praktinius stebuklus, mums reikia daugiau natūraliosios energijos. Visatą persmelkusi gyvenimo jėga, esanti mumyse ir aplinkui mus, sutelkta kiekviename iš elementų – ugnyje, žemėje, ore, vandenyje ir erdvėje. Atgaivos jausmą, apimantį pasiplaukiojus upelyje ar įkvėpus gaivaus oro viršukalnėje, suteikia gryna natūralioji energija. Šios vertingos energijos įsikrauti ir sugerti daugiau bus lengviau, kai atsipalaiduosime, kai aplinkui mus bus gamtos elementų.

Jei esate įsitempę, jei jus graužia širdgėla, jei sergate, vadinasi, jums natūraliosios energijos stinga. Išmokę sugerti jos kuo daugiau, bet kur galėsite atsipalaiduoti ir pasijusti geriau. Nereikia natūraliosios energijos kaupimo atidėlioti atostogoms. Galima susikurti reikiamas sąlygas ir kasdien gauti pakankamai natūraliosios energijos.

Nereikia natūraliosios energijos kaupimo atidėlioti atostogoms.

Valgyti gerą maistą ir gerti daug vandens, žinoma, naudinga, tačiau to nepakanka. Išmokę įsikrauti, kuo veiksmingiausiai natūraliosios energijos galime sugerti ir tuomet, kai negalime savaitgalio praleisti miške arba kokią savaitę pailsėti prie jūros.

Kiek pasikrauname per ilgas atostogas, tiek galime pasikrauti per keletą minučių – prausdamiesi duše, autobusu arba traukiniu važiuodami į darbą, automobilyje klausydamiesi ramios muzikos arba per televiziją žiūrėdami svarbias sporto rungtynes. Natūralioji energija neišsemiama, jei tik mokame ją pajusti ir įsiurbti pirštų galais.

Tokios pat naudos, kokią patiriate per ilgas atostogas, galite gauti per keletą minučių įkrovos ryte prausdamiesi po dušu.

Įsikrauti yra nesudėtinga. Truputį pasitreniravę pirštų galuose atversite kanalus, kuriais *pajusite ir jausite natūraliąją energiją*. Iš pradžių, kad ją pajustumėte, reikės atsipalaiduoti ir susikaupti, o kai įgusite, galėsite energiją siurbti žiūrėdami televizorių ar išėję pasivaikščioti. Bet kokia užduotis gali pasirodyti sunki, jei nesi jai pasirengęs, tačiau kai tinkamai pasirengi, pasidaro visai paprasta. Vaikui labai sunku mokytis vaikščioti, kol jis dar nepasirengęs. O paskui, truputėlį pasitreniravęs, jis stojasi ir žingsniuoja pirmyn. Dabar kaip tik tas laikas, kai visa žmonija gali pajusti natūraliąją energiją ir nesunkiai išmokti ją naudoti.

Mokytis jausti natūraliąją energiją

Pirmasis žingsnis mokantis įkrovos – pažadinti savyje gebėjimą justi natūraliąją energiją. Šiam paprastam pratimui pasirinkite laiką, kad niekas netrukdytų ir neblaškytų, o tada darykite, kaip nurodyta. Iš mokytojo išmoktas arba drauge su grupe patirtas šis potyris paprastai būna stipresnis ir gilesnis, tačiau pasitreniravę jį nesunkiai patiria ir pavieniai asmenys.

Žmonės natūraliąją energiją patiria nevienodai ir nevienodai ją apibūdina. Net tas pats žmogus vienąkart junta vienaip, kitąkart kitaip. Neretai juntamas dilgčiojimas, panašus į tą, kuris patiriamas atsigaunant užtirpusiai kojai. Kitais atvejais tai tarsi švelnus pulsavimas arba tvinkčiojimo pojūtis. Kartais juntama šiluma, kartais tarsi koks sustingimas. Padarius didesnę pažangą, tai tarsi švelnus į pirštų galus pučiantis vėjelis arba energijos srovė, kurią, tikrąja to žodžio prasme, traukiame į save.

Pradžioje, kai pradės tekėti energija, galbūt staiga pajusite sunkumą, galbūt pasirodys, kad erdvė aplinkui tirštėja. Tai geras ženklas, rodantis, kad jūsų kūnas patiria naują energijos arba dažnio lygmenį ir prisitaiko, kad galėtų jį priimti.

Jei nepavyks iš pirmo karto, nesijaudinkite ir nepasiduokite. Nepamirškite, kad ne kiekvienas iš pirmo karto įmeta kamuolį į krepšį. Ne iš karto rakete pataikoma ir į teniso kamuoliuką, tačiau pamažu tai tampa įprastu judesiu.

Jei su šia energija susijungti reikia kelių bandymų, vadinasi, jūsų smegenyse dar turi atsirasti tam tikros nervų jungtys. Daugumai moterų tai pavyksta iš karto. Na, o toms, kurios pernelyg stengiasi įtikti kitiems, teks šiek tiek pasitreniruoti atsipalaiduoti ir pajusti energiją. Jei iš pirmo karto nepavyko pajusti energijos, dvidešimt minučių sparčiai pasivaikščiokite ir bandykite vėl. Naująjį pojūtį pažadinti bus kur kas lengviau. Pasitreniravęs šito gali išmokti bet kuris bet kokio amžiaus žmogus.

Justi natūraliąją energiją

1. Pakelkite rankas ir pamėginkite pajusti delnus bei pirštų galus, įsivaizduodami, kad laikote krepšinio kamuolį; rankas taip laikykite maždaug trisdešimt sekundžių.

2. Jausdami delnus bei pirštų galus lėtai praskėskite rankas ir įsivaizduokite, kad laikote didelį paplūdimio kamuolį; rankas taip laikykite apie trisdešimt sekundžių.

3. Jausdami delnus bei pirštų galus lėtai suglauskite rankas ir įsivaizduokite, kad laikote greipfrutą arba apelsiną; rankas taip laikykite apie trisdešimt sekundžių.

4. Jausdami delnus bei pirštų galus vėl praskėskite rankas ir įsivaizduokite, kad laikote krepšinio kamuolį.

5. Užsimerkite ir maždaug dar dvi minutes kartokite pirmuosius keturis pratimus; drauge treniruokitės sąmoningai kvėpuoti, skaičiuodami iki šešių: šešis įkvėpti, šešis iškvėpti.

Kai pajusite natūraliąją energija, tikrąja to žodžio prasme pirštų galuose turėsite galios kurti praktinius stebuklus. Toliau reikia išmokti, kaip tą energiją nukreipti pasirinktąja kryptimi.

Naudoti natūraliąją energiją

Natūralioji energija geriausiai atsiliepia į jūsų nuoširdžius ir tikrus prašymus. Jei jums jos reikia daugiau, jos bus. Jei juntate įtampą, nuovargį, jei jaučiatės įstrigę arba sergate, vadinasi, energijos reikia daugiau. Natūralioji energija, žiūrint, ko reikia konkrečioje

situacijoje, suteikia ramybės, džiaugsmo, pasitikėjimo, meilės, kantrybės, optimizmo, stiprybės, kuklumo, pasitenkinimo, įkvėpimo, drąsos ir tyrumo. Gavę tokios paramos, lengviau sukaupiame protą, daromės kūrybingesni ir mums geriau sekasi. Atveriame širdį, karščiau mylime, tampame geranoriškesni ir mėgaujamės gražesniu bendravimu bei intymiais santykiais. Tiesiog išplauname iš savęs įtampą bei nuovargį ir iš karto pasijuntame geriau.

Natūralioji energija visada atsilieps į mūsų prašymą, jei tik ją nukreipsime. Jei „nepaprašysime", gyvenimas eis savo vaga, o mes ir toliau galuosimės, bandydami įgyvendinti pokytį vien savo jėgomis, be šios gyvybinės paramos.

Natūralioji energija visada atsilieps į mūsų prašymą, jei tik ją nukreipsime.

Natūraliosios energijos prašymas turi būti tikras ir nuoširdus. Jis skirtas ne energiją įtikinti atsiliepti: mes patys turime pasidaryti imlesni. Jei būsime atviri, nuolankūs ir dėkingi, šiai stebuklingai galiai būsime imlesni. Siurbdami į save energiją privalome atsiminti, kad esame reikalingi pagalbos.

Ši energija ne tik apčiuopiama, bet ir protinga. Ji kuria mūsų kūną, virškina maistą, reguliuoja kūno temperatūrą, palaiko pusiausvyrą, maistingąsias medžiagas paskirsto milijonams kūno ląstelių, reguliuoja kvėpavimą, skatina širdies veiklą, įtempia ir atpalaiduoja raumenis. Ji daro viską. Mums tereikia tos energijos į save įtraukti ir savo valia kur nors nukreipti.

Pasirengti įkrovai

Dabar, kai energiją jau juntate, kitas žingsnis – išmokti atverti pirštų galus ir natūraliąją energiją nukreipti. Kai šią energiją jau galėsite

nukreipti, vadinasi, jau būsite pasirengę įsikrauti, sugerti kur kas daugiau energijos negu anksčiau.

Šiuo įžanginiu pratimu tik pažadinamas žmogaus gebėjimas nukreipti energiją. Po penkių pratimo minučių būsite pasirengę imtis įkrovos. Jei esate per daug įsitempę arba susikrimtę, po kelių tokio apšilimo minučių pasikrausite sėkmingiau. Tereikia penkių minučių išmokti ir pasipraktikuoti atverti pirštų galus.

Kad ir kokie būtumėte įsitempę, pirštų galams atverti teprireiks penkių minučių.

Pasirengimas įkrovai susideda iš penkių nesudėtingų pakopų, yra dvi specialios rankų padėtys. Visų pirma reikėtų išsiaiškinti šias pakopas ir rankų padėtis. Rankų padėtys – pakeltos ir nuleistos. Pakeltų rankų delnai turi būti atstatyti į priekį, pirštai atpalaiduoti ir nukreipti į viršų, alkūnės atpalaiduotos prie šonų. Nuleistos rankos turi būti laisvai ištiestos žemyn, delnai atsukti į priekį, pirštai nukreipti žemyn.

Ir pakėlus, ir nuleidus rankas pirštus yra patogiau laikyti kiek sulenktus. Galbūt po kurio laiko jie savaime išsities. Pirštai turi būti atpalaiduoti, neturite justi jokio nepatogumo. Retkarčiais, kad atsipalaiduotų, kad nebūtų įtempti, kad geriau atsivertų, pirštus pajudinkite. Tada energija tekės laisviau.

Išmokę rankų padėčių, pasitreniruokite pakeltas rankas nuleisti taip, kad delnai visą laiką būtų atsukti į priekį. Įgudę atlikti šį judesį, jau galite pradėti.

1 pratimas. Stovėkite nuleidę rankas ir juskite pirštų galus. Skaičiuodami iki šešių giliai įkvėpkite ir drauge kelkite rankas. Įkvėpti reikia giliau negu paprastai. Rankas pakelkite maždaug per tris sekundes ir dar tris sekundes ilsinkite pakeltas.

2 pratimas. Skaičiuodami iki šešių lėtai iškvėpkite ir pamažu leiskite rankas žemyn. Maždaug per tris sekundes nuleiskite, o likusias tris pailsinkite nuleistas. Leisdami rankas juskite pirštų galus.

3 pratimas. 1 ir 2 pratimus pakartokite dešimt kartų. Kiekvieną kartą prieš įkvėpdami vieną pirštą lengvai pakrutinkite. Prieš įkvėpdami pirmą kartą, švelniai pakrutinkite mažąjį dešinės rankos pirštelį. Įkvėpkite ir pakelkite rankas. Iškvėpkite ir rankas lėtai nuleiskite. Prieš įkvėpdami antrą kartą pakrutinkite kitą pirštą ir tada pakelkite rankas. Šitaip iš eilės pakrutinkite visus dešimt pirštų. Pakrutinę dešinės rankos nykštį pereikite prie mažojo kairės rankos pirštelio ir tada iš eilės keliaukite iki kairės rankos nykščio.

Taigi dešimt kartų pakėlėte ir nuleidote rankas ir atvėrėte kiekvieną piršto galiuką. Galbūt pasirodys, kad tai sunku, bet iš tiesų taip nėra. Dešimt kartų pakartoti pratimą užtruks mažiau kaip dvi minutes. Truputį pasitreniravus bus visai lengva. Tiesą sakant, sunkiau apie tai skaityti negu daryti.

4 pratimas. Pakartokite 3 pratimą dar dešimt kartų, tik dabar kiek kitaip. Reikės ne tik giliai kvėpuoti, bet ir žodžiais išreikšti savo intenciją. Tyliai sau ištarkite tikslą nusakančią frazę (TF), „Įkvėpk“, kai įkvepiate, ir „Iškvėpk“, kai iškvepiate. Šitaip savo valią sujungsite su kvėpavimu ir kūnu. Šį procesą, kai krutinate pirštą ir vieną kartą ištariate tikslo frazę (TF), pavadinkime „piršto krutinimu“.

5 pratimas. Dar dešimt kartų pakartokite 4 pratimą, bet vėl patobulintą. Mintyse pasakykite TF: „Įkvėpk gryną pozityvią energiją“ ir „Iškvėpk įtampą“. Taip sąmoningai sujungsite ne tik kūną ir kvėpavimą, bet ir natūraliąją energiją. Įsiurbsite šviežios energijos ir išspinduliuosite įtampos energiją, kurią gamta vėl perdirbs.

Kad nebūtų sunku šitai atlikti, susikaupkite ir stenkitės nukreipti energiją. Daugiau nieko nereikia daryti. Tiesiog nukreipkite energiją ir laukite poveikio. Vėliau pirštų galams atverti pakaks penkto pratimo: trijų ciklų po dešimt pakartojimų. Per 5 minutes pirštų galai visiškai atsivers. Štai tie patys pratimai, aprašyti glausčiau, kad pažvelgę į reikiamą punktą iš karto galėtumėte daryti pratimą:

Atverti pirštų galus

1. Stovėkite nuleistomis rankomis. Keldami rankas įkvėpkite.
2. Nuleisdami rankas iškvėpkite.
3. 1 ir 2 pratimus pakartokite dešimt kartų. Kaskart prieš įkvėpdami pakrutinkite pirštą.
4. Kartodami 3 pratimą mintyse pasakykite TF, įkvėpdami – „Įkvėpk", iškvėpdami – „Iškvėpk". Nepamirškite „pirštų krutinimo", kad pirštų galai būtų atviri.
5. Kartodami 4 pratimą mintyse sakykite TF: „Įkvėpk grynos pozityvios energijos", „Iškvėpk įtampą".

Kaip įsikrauti

Dabar jau esate pasirengę įsikrauti. Įkrovos procesas yra paprastas. Visų pirma pakelkite rankas. Per pirmąsias kelias įkrovos minutes, kad suaktyvėtų, tai yra atsivertų pirštų galai, rankas iškelkite aukščiau: pirštai turėtų būti šiek tiek virš galvos, o alkūnės – maždaug pečių aukštyje. Tada dešimt kartų garsiai ištarkite savo TF ir vis stipriau juskite pirštų galus. Jeigu nesinori arba nesmagu sakyti balsu, galima ištarti mintyse.

Pirmą kartą tardami TF nežymiai pajuskite mažylį dešinės rankos pirštą. Prieš tardami žodžius tiesiog pakrutinkite pirštą. Taip lengviau atsiveria kanalas, kuriuo per piršto galą siurbiama energija. Dešimt kartų garsiai ištarkite TF ir atverkite visus pirštų galus. Pirštų krutinimas padės greitai atverti kanalus energijai gauti ir išspinduliuoti.

Pradžioje TF dešimt kartų ištarkite balsu, vėliau kartokite mintyse. Nepamirškite justi pirštų galų. Alkūnes nuleiskite į patoges-

nę padėtį, o rankas vis dar laikykite pakeltas. TF mintyse kartokite 10 minučių.

Normalu ir natūralu, kad šio proceso metu galvoje suksis kitokių minčių: apie reikiamus pirkinius, klaidas, numatomus darbus, jūsų pačių arba kitų išsakytas pastabas ir panašiai. Vos tik susivokę, kad mintys kažkur nuklydo, ramiai, bet nedelsdami vėl imkite kartoti TF. Vėl pajuskite pirštų galus ir dešimt kartų paeiliui pakrutinkite kiekvieną pirštą. Jei staiga ima plūsti energija, galima atlikti trumpesnį pratimo variantą. Krutinkite ne dešimt, o penkis kartus. Iš pradžių pakrutinkite mažylius abiejų rankų pirštus. Po to – bevardžius ir taip toliau.

Ir nieko daugiau nereikia. Ši paprasta metodika padės pasiekti visiškai naują kūrybingumo ir galios lygmenį. Labiau atsipalaiduosite ir jausitės atjaunėję.

Įkrova suteikia energijos, tačiau jei kūnui reikia poilsio, galbūt apims mieguistumas. Įsiurbus šios energijos bus lengviau sutarti su savo tikruoju Aš. Neprarasite pusiausvyros, jūsų iš vėžių neišmuš reakcijos ir polinkiai, nederantys su tuo, kas jums teikia sveikatos, laimės, meilės bei sėkmės.

Pasirinkti tinkamą TF

Žodžiai nėra būtini, vis dėlto jie padeda įsiminti tikslą ir formuoti imlią nuostatą. Vieniems žodžiai „Energija, ateik" puikiai tiks, kitiems galbūt ne. Aš, pavyzdžiui, kartodamas šią frazę įsiurbiu ne kažin kiek energijos. „Energija, ateik" paprastai įjungia tik mano protą. Širdies, valios ir sielos šie žodžiai nepaliečia.

Norint natūraliosios energijos gauti kuo daugiau, reikia, kad procese dalyvautų visi keturi mūsų būties elementai. Kartojant sukaupiamas dėmesys, o pasirinkti žodžiai pažadina jausmus. Kuo stipresni jausmai, tuo esame imlesni. Geriausia vartoti žodžius,

sukeliančius nuoširdumo, kuklumo, atvirumo, imlumo ir pasitikėjimo jausmus. Man tokį poveikį daro tokia TF: „Gydomoji energija, man tikrai reikia tavo pagalbos. Prašau, ateik. Ačiū."

Toks trumpas nuoširdus tikslas ne tik sukaupia proto dėmesį, bet paliečia ir širdį, valią bei sielą.

Jei išpažįstate kokią nors konkrečią religiją, TF pradėkite vardu ar žodžiu, sukeliančiu jums dvasinę pagarbą. Jei jums gera tarti Dievo vardą, tai jį ir sakykite vietoje žodžių „gydomoji energija". Kai aš nusprendžiu įsikrauti dvasiniame gyvenime, manoji TF būna tokia: „O Dieve, mano širdis atvira tau. Prašau, ateik į mano širdį. Ačiū". Štai keletas kitokių pavyzdžių:

„O, Jėzau, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Mergele Marija, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, dangiškasis Tėve, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Dievo Motina, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Alachai, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Šventoji Dvasia, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Krišna, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Šiva, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Buda, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

„O, Dieviškoji Šviesa, mano širdis atvira tau, prašau, ateik į mano širdį. Ačiū."

Jei protas nepasiduoda, sakykite: *„Gydomoji energija, man tikrai reikia tavo pagalbos, prašau, ateik. Ačiū."*

Pastaroji frazė paprastai padeda visiems, nepaisant dvasinio išsiauklėjimo ir įsitikinimų. Per kelis mėnesius praktikos taip įgusite justi energiją, kad savaime paaiškės, kurie žodžiai jums geriausiai tinka. Kai išmoksite justi šią energiją, ir įprastinės jūsų maldos turės kur kas daugiau galios.

Numatyti intenciją ir prašyti paramos visada pravartu, tačiau ji naudinga tiek, kiek sugebate jos priimti. Kai sugebate justi natūraliąją energiją ir ja įsikrauti, rezultatų sulaukiate kur kas greičiau. Jei jūsų ranka nuskausminta ir negalite jos justi, tai negalite jos ir judinti. Net jei ir matote ranką, tikslingai jos judinti negalite. Vėl pradėję ranką justi, galite ją tikslingai judinti. Taip ir pajutę dieviškąją energiją, galite patirti daugybę Dievo palaimų.

Rezonanso principas

Kai jau mokate įsikrauti, tai yra per pirštų galus įtraukti natūraliosios energijos, tą energiją galite apsaugoti. Tam reikia, kad aplinkui būtų gamtos elementų. Įkrovos metu pabandykite justi vandens, ugnies, oro, žemės bei erdvės poveikį. Turėkite omenyje, kad energijos suteikia ne patys elementai. Jie tik padeda prisiderinti prie natūraliosios energijos, kurios aplinkui yra neišsemiami ištekliai, dažnio.

Visa energija sklinda bangomis arba tam tikru dažniu. Kiekvienas elementas turi savo dažnių diapazoną. Kai pripažįstame kurį nors elementą ir juo džiaugiamės, protas bei širdis atsiveria

tą elementą rezonuojančiai natūraliajai energijai. Dėl šitokio rezonanso pradedame energiją traukti į save.

Jei pianinu pagrotume si natą, o netoliese būtų gitara, jos styga savaime imtų rezonuoti ir pasigirstų si garsas. Taip ir jūs, pajutę natūraliąją energiją, galite pradėti rezonuoti visus gamtos dažnius ir atsiverti, kad energijos gautumėte dar daugiau.

Tam tikra prasme kiekvienas elementas yra tarsi atskiras televizijos kanalas. Perjungę kitą kanalą, tiesiog pasirenkame kitą dažnį. Pasirinkę tam tikrą dažnį transliacijos stoties nesekiname. Dažniai siunčiami visą laiką, nesvarbu, ar yra pasirenkami ar ne.

Kiekvienas elementas mums yra naujas kanalas kitokiam pozityvios energijos dažniui pasirinkti.

Kai elementas turi daug grynos natūraliosios energijos, jumyse pabunda tas konkretus dažnis, ir jūs jau galite tos energijos gauti. Pavyzdžiui, vos prasiskleidusi rožė yra vienas iš labiausiai gydančių gamtos dažnių. Praktiškai kiekvienas, nė nežinantis apie natūraliąją energiją, įkvėpęs rožės gaivos patiria pakylėjimą. Išmokę įsikrauti prie neseniai skintų rožių arba laikydami keletą rožių rankose, galime neįtikėtinai sustiprinti natūralią kūno gydomąją galią.

Norėdami gerai jaustis, savaime pakliūvame į situacijas, kuriose yra labiausiai reikiamų elementų. Vieniems žmonėms patinka pasėdėti saulėje, kiti ilgai prausiasi po dušu. Šitaip paprastai būna todėl, kad vienų sielai reikia daugiau ugnies energijos, kitų – vandens energijos. Kai buvau berniūkštis, labai mėgdavau sėdėti prie krosnies; man reikėjo ugnies energijos. Vėliau pamėgau ilgai praustis po dušu; šitai lėmė mano poreikis sugerti į save vandens energijos.

Paprastai pakliūvame į tokias situacijas, kuriose yra labiausiai mums reikiamų elementų.

Kai širdis atvira, atsiduriame ten, kur gauname ko mums reikia, o kai širdis užverta, tų elementų, kurių mums labiausiai reikia, neprisileidžiame. Pavyzdžiui, kai esate prislėgti, galbūt baiminatės išeiti pasivaikščioti, nors būtent to jums ir reikėtų. Jei jaučiate labai didelę įtampą, vysite nuo savęs ir mintį apie įkrovą. Laimei, įsikrauti taip lengva ir patogu, kad galima šitai be jokių pastangų atlikti bet kokioje situacijoje. Įkrova padeda labai greitai, todėl širdis vėl atsiveria, ir jūs jau sugebate priimti natūraliąją energiją, kurios jums reikia.

Gamtos elementu pasinaudoti paprasta: galima tiesiog šalia įsikrauti arba kaip nors pajusti, pasidžiaugti jo poveikiu. Pavyzdžiui, jei norite įsikrauti saule, pasėdėkite kylančios arba besileidžiančios saulės spinduliuose. Vandeniu įsikrausite, jei daug gersite, pagulėsite vonioje arba nusiprausite po dušu. Įkrovos ir iškrovos procesai išsamiau aprašyti mano knygoje *Kaip pasiekti, ko nori, ir džiaugtis tuo, ką turi*.

12 SKYRIUS

Iškrovos metodika

Tik klausydami širdies balso, o ne vien paklusdami kitų taisyklėms, galite bręsti ir pajusti savo stebuklingą vidinę galią. Tik patys valdydami savo likimą galite kurti stebuklus. Būkite sau ištikimi ir tiesa pati ateis. Žiūrėkite, kad iš paskutiniųjų stengdamiesi būti „geri" ir įtikti kitiems, neužgniaužtumėte savosios laisvos valios. Visiems neįtiksite, taigi nė nesistenkite to daryti.

Drauge nesileiskite, kad jūsų reakcijos kliudytų jums išreikšti savo tikrąjį Aš. Gindami savo pasitikėjimą ir visišką laisvę, saugokitės, kad neimtumėte maištauti, nepaklusti arba priešintis. Tegu verčiau jūsų veiksmai ir pasirinkimas atspindi jūsų tikrąjį dėmesingą, užjaučiantį, išmintingą ir kantrų Aš.

Tikroji laisvė ateina tada, kai išsivaduojame nuo žalingų potraukių ir reakcijų. Gyvenime labai dažnai suvokiame, kad kas nors mums netinka, bet vis vien tai darome. Potraukis būna toks stiprus, kad tiesiog negalime jam atsispirti. Nenatūralu trokšti to, kas nėra tai, ko mums reikia. Šitaip elgdamiesi netenkame ryšio su savo vidinėmis galiomis. Išmokę pažadinti savyje tikruosius poreikius bei troškimus, įstengiame išsivaduoti nuo žalingų reakcijų, polinkių, potraukių bei įpročių.

Kad neprarastume ryšio su savo tikruoju Aš – pasitikinčio savimi, mokančio džiaugtis, taikaus ir mylinčio, turime išmokti atsikratyti įtampos ir širdgėlos. Kaip automobilis apkimba purvu ir

nešvarumais, taip per laiką apkimba ir žmogaus siela. Kaip galima įsikrauti pozityvios energijos, taip galima išmokti iškrauti įtampą ir širdgėlą. Taikydami įvairias nesudėtingas **Iškrovos metodikas**, pagal kurias sąmoningai naudojami gamtos elementai, išmoksite akimirksniu pasijusti geriau.

Jei jau esate treniravęsi įsikrauti, išsikrauti galite pradėti iš karto. Daugeliui Vakarų pasaulio žmonių ši metodika netgi yra veiksmingesnė už įkrovą. Išsikraudami atsipalaiduojate ir atsikratote įtampos bei sielvarto. Taigi pasijuntate geriau ir galite sugerti daugiau pozityvios energijos įkrovos metu. Kai esame įsitempę, prislėgti, susikrimtę ir panašiai, mūsų energija kaip nors yra blokuojama. Dėl tokio suvaržymo atsiranda energijos sankaupa, todėl gali kilti pojūtis, jog tuoj sprogsime. Išsikraunant šio energijos pertekliaus galima atsikratyti ir nepakenkti kitiems. Visi žalingi polinkiai – tai tik netikę būdai atsikratyti energijos pertekliaus. Iškrova – sveikas būdas tą padaryti. Įgudus išsikrauti, nesunku atsikratyti žalingų polinkių ir sušvelninti emocinius pakilimus bei nuopuolius.

Daugybė žmonių dar nesuvokia visuotinai žinomo dalyko, kad iš kitų galima gauti ne tik pozityvios energijos, bet sugerti ir įtampos bei širdgėlos. Vaikai sugeria daug tėvų įtampos, širdgėlos, netgi skausmo. Jei tėvai nesugeba išmintingai spręsti savo problemų, tas negatyvias emocijas paprastai sugeria vaikai. Polinkis prisiimti kitų įtampą, širdgėlą bei skausmą nusitęsia iki brandaus amžiaus. Kad jį įveiktume, turime mažiau stengtis įtikti kitiems. Drauge reikia išmokti iškrauti neišsiliejusią praeities įtampą, širdgėlą bei skausmą.

Vaikai sugeria daug tėvų įtampos, širdgėlos, netgi skausmo.

Atsikratę įtampos ir įsiurbę daugiau pozityvios energijos, tapsite atsparesni kitų įtampai. Neretai viena iš pagrindinių vėžio bei

kitokių mirtinų ligų priežastis būna ta, kad sugeriama per daug įtampos. Medicina paprastai tampa bejėgė, kai žmogaus gydomajai galiai kliudo per daugybę metų susikaupusi įtampa bei širdgėla. Didelė tos įtampos dalis būna netgi ne to žmogaus.

Jei neišmokstame iškrauti įtampos bei išlieti energijos pertekliaus, o paskui prisipildyti šviežios natūraliosios energijos, mūsų kūnas tampa neatsparus ligoms. Daugybė ligų neapsieina be komplikacijų, nes stinga vandens toksinams išplauti. Negalavimų taip pat atsiranda dėl mūsų nesugebėjimo atsikratyti praeities įtampos bei širdgėlos. Išmokę išsikrauti, žmonės gyja kur kas sparčiau.

Išsikrovus naudinga vėl prisipildyti, taigi reikėtų keletą minučių skirti įkrovai.

Kai pagaliau išmokau išsikrauti, man nuo pečių nukrito milžiniška našta. Išmokau naudoti daugelį gamtos elementų ir jiems veiksmingai paskirstyti susikaupusią įtampą.

Natūralūs energijos srautai

Kai mylime ir duodame kitiems, ne tik kad gerai jaučiamės, bet ir įgyjame energijos. Drauge tampame labiau pažeidžiami įtampai ir širdgėlai. Tačiau tai nėra baisu, jei ir toliau prisipildome pozityvios energijos, o energijos perteklių sugebame išlieti atgal į gamtą.

Kai padedame kamuojamiems įtampos arba širdgėlos, kartais dalį jų įtampos arba širdgėlos perimame. Kai kam nors padedame, visada vyksta energijos kaita. Kai su kitu žmogumi sieja parama grindžiamas ryšys, į save galite sugerti daugiau pozityvios energijos. Na, o jeigu jūsų įtampa mažesnė už kito, sugersite ir dalį jo įtampos bei širdgėlos. Jam pabendravus su jumis pasidarys geriau, nes įtampa išsilies ir dalis jos atiteks jums.

Padėję kitiems, gauname ne tik pozityvios energijos, bet ir šiek tiek jų įtampos bei širdgėlos.

Ši kaita panaši į karšto ir šalto kaitą. Šiltas kambarys atvės, o vėsiame pasidarys šilčiau, jei durys tarp jų bus atviros. Taip nutinka ir šlovę pelniusiems žmonėms arba garsenybėms. Kai dainininkė Barbara Streisand pakeri savo publiką, gerbėjų širdys atsiveria ir jų įtampa išsilieja. Dalis tos įtampos pereina Barbarai.

Jei ji nebus pasirengusi šios papildomos įtampos atsikratyti, atsiras problemų. Nedidelės eilinės gyvenimo problemos arba įtampa pasirodys didesnės ir svarbesnės. Šitai paaiškina, kodėl šlovė yra panaši milžinišką didinamąjį stiklą, nukreiptą į kiekvieną mūsų nusižengimą ir ydą.

Jei dirbdami nemokėsime nuolatos išlieti susikaupusios įtampos, galiausiai susirgsime arba visiškai išseksime. Mūsų dvasiai gera duoti kitiems tol, kol imame sugerti tiek daug įtampos, jog nebegalime gauti sau reikiamos energijos. Kad neišsektume visiškai, turime daryti tai, ką norime daryti, ir turime suvokti, kad reikia atrasti būdą atsikratyti susikaupusios įtampos.

Paprastai liūdime, jaučiame įtampą arba širdgėlą todėl, kad mumyse per daug energijos. Iškrovos metu energijos perteklius yra išliejamas, ir liūdesį įveikti pasidaro lengviau. Jei sunku įveikti su liūdesiu susijusius jausmus, jei neįstengiame jų atsikratyti, išliejus energijos perteklių visa šitai savaime pavyksta kur kas lengviau. Nesirūpinkite, kad neteksite energijos. Išliesite tik energijos perteklių. Išliejus energijos perteklių lengviau vėl pajusti ramybę, džiaugsmą, pasitikėjimą ir meilę.

Iškrovos metu energijos perteklius yra išliejamas, ir liūdesį įveikti pasidaro lengviau.

Netgi kai sugeriame daug pozityvios energijos, menki dalykai gali pasirodyti daug reikšmingesni ir didesni, negu kad galėtume

įveikti. Argi nesate pastebėję, kad ypatingomis progomis, kai visuomet gausu energijos ir meilės, dažnai staiga apima liūdesys? Tada tereikia išlieti energijos perteklių ir taip iškrauti savo įtampą. Te Motina Gamta padeda jums – tepasiima truputį tos jus liūdinančios ir trikdančios energijos.

Paprastai, kai sugeriame daug energijos, sukaupiame ir šiek tiek įtampos. Tarsi būtume su įtampa susiję: kuo daugiau įtampos sugeriame, tuo mažiau energijos galime valdyti. Energijos perteklių išlieję, galime atgauti pusiausvyrą ir todėl įsikrauti ir įsiurbti dar daugiau energijos. Išsikrovus yra labai smagu ir naudinga keletą minučių įsikrauti: įsitikinsite, kiek daug pozityvios energijos atplūsta.

Kartais žmonės taikydami iškrovos metodiką iš pradžių energijos srauto nejaučia. Kai kuriais atvejais šitaip nutinka todėl, kad jie buvo per daug atviri įtampai ir, kad nesusirgtų, galiausiai užsivėrė. Jie tiesiog nebegali susidoroti su dar didesniu energijos kiekiu. Tokiems žmonėms visų pirma reikėtų energiją išlieti. Tada jie vėl atsipalaiduotų, o paskui prisipildytų energijos. Jiems įkrova būtų naudinga po iškrovos.

Iš pradžių išlieję energijos perteklių, kai kurie žmonės po to įsiurbia dar daugiau energijos.

Neįmanoma energijos įsikrauti per daug. Įkrovos metu nesusidaro energijos perteklius. Kai prisipildote, energija, kol jos nepanaudojate, tiesiog neveikia. Energijos perteklius atsiranda tada, kai savo energija dalijamės su kitais ir jos savo ruožtu mums grįžta dar daugiau. Tai yra, kai savo meilę ir paramą dalijame kitiems, mums energijos grįžta daugiau. Kai patys daug duodame, galiausiai sukaupiame energijos perteklių. O tada reikia iškrovos.

Iš šito aiškėja, kodėl daugybė žmonių suserga tokiomis baisiomis ligomis kaip vėžys. Paprastai daugelis ligonių būna mieli žmo-

nės, kurie daug davė kitiems ir iš jų sugėrė daug įtampos bei širdgėlos. Ne kartą stebėjau, kaip žmonės, taikydami iškrovos metodą, sparčiai gyja nuo vėžio ir kitokių ligų. Nėra abejonių, kad energijos perteklius yra pagrindinis chroniško skausmo ir ligų veiksnys. Net ir nuolatinį nuovargį sukelia energijos perteklius. Gal skamba ir paradoksaliai, tačiau šitai nesunku suvokti. Kai energija teka, jaučiamės energingi. Nuovargis atsiranda dėl užblokuotos energijos. Kai energijai kliudoma laisvai tekėti, atiranda energijos perteklius. Dėl energijos pertekliaus ne tik jaučiame įtampą, širdgėlą, nuovargį bei skausmą, bet ir mūsų kūnas netenka gebėjimo gydytis. Užuot natūraliai gydęsis ligą, kūnas vis silpsta, kol galiausiai išsivysto sunki liga.

Energijos perteklių išlieję atgal į gamtą, ją tarsi patręšiame. Kai energija juda nuo jūsų į gamtos elementus, atsiranda įtempta vibracija. Vis dėlto jeigu per daug energijos išliesite, pavyzdžiui, į gėlę, ši gali pradėti vysti, nes dabar ji turi per daug energijos. Atminkite: į gamtos elementą siunčiate ne įtampą, o energijos perteklių, dėl kurio jaučiate dar didesnę įtampą.

Įtampa, širdgėla, nuovargis bei skausmas tėra pasekmė, atsiradusi neigiamiems įsitikinimams arba nuostatoms užkirtus kelią energijos tėkmei. Kai atsipalaiduojate ir vėl tampate supratingi, atlaidūs, palankiai nusiteikę ir patiklūs, įtampa išsisklaido. Įtampa – tarsi tamsa. Jos nenuvysi. Tėra viena išeitis: įžiebti šviesą. Supratingumas, atlaidumas ir kiti pozityvūs jausmai savaime išsklaido įtampos tamsą.

Įtampa – tarsi tamsa. Jos nenuvysi. Tėra viena išeitis: įžiebti šviesą.

Išsklaidyti įtampos tamsą labai sunku, jei slegia energijos perteklius. Energiją išlieję, įtampos, širdgėlos, pasipriešinimo ir skausmo atsikratysime lengvai. Kai neslegia energijos perteklius, truputį įsiurbtos įtampos nesunku paversti ramybe ir atsipalaidavimu.

Išliejus energijos perteklių, įtampą bei širdgėlą nesunku apdoroti arba įveikti.

Kad pasijustumėte geriau, kai kamuoja kaitra, lendate po dušu ir atvėstate. Tada vėl galite eiti į lauką ir kęsti karštį. Kai prislėgti keletą kartų giliai įkvepiate, aprimstate ir atgaunate pusiausvyrą. Šiuose pavyzdžiuose dušas ir gilus kvėpavimas – paprasti iškrovos būdai. Panašiai ir gyvenime: kai šis per daug įtemptas, išlieję užblokuotą energiją arba jos perteklių atsipalaiduojate, sugrįžtate ir veikiate atgavę pusiausvyrą. Įsivaizduokite, kad energiją, kaip skirtingų dydžių lemputes, galima išmatuoti vatais. Jei turite šimtą vatų ramios energijos, o iš išorinio pasaulio sugėrėte du šimtus vatų įtampos energijos, žinoma, rezonuosite su įtampos energija ir pajusite įtampą.

Na, o jeigu turite du šimtus vatų ramios energijos, o įtampos energijos sugėrėte šimtą vatų, pastaroji jūsų pernelyg nepaveiks. Tačiau dėl energijos pertekliaus jausitės įsitempę kiek daugiau.

Jei turite du šimtus vatų ramios energijos ir sugeriate dar du šimtus ramios energijos, o suvaldyti tegalite du šimtus, pajusite didelę įtampą. Šiaip jau rūpesčių nekėlę menkniekiai taps didelėmis problemomis. Energijos perteklius – svarbiausia perdėto jaudrumo priežastis.

Visais trim atvejais išsikrovus energija sumažėtų tiek, jog lengvai susidorotumėte su įtampa. Iškrova – pagrindinis įtampos valdymo būdas.

Iškrova – pagrindinis įtampos valdymo būdas.

Iškrova – nesunkus darbas. Tiesiog sumažinus įtampą ir sustiprinus laimės pojūtį, poilsio laikas išnaudojamas veiksmingiau. Tikiuosi, ši informacija paskatins daugiau laiko praleisti ir ilsėtis gamtoje. Kai šitai suvoki, ryšys su gamta nebeatrodo vien turtuolių prabanga. Tai – būtinybė, jei nori kylančios sėkmės, neblėstančios meilės ir geros sveikatos.

Ši informacija nereiškia, jog reikia bijoti savo ar kitų žmonių įtampos. Kaip per keletą minučių įtampą sugeriame, taip per keletą minučių jos galime ir atsikratyti. Kuo jautresni esate, tuo daugiau įtampos sukaupiate. Tai ne bėda, nes jei lengvai sugeriate, lengviau ir išsikraunate. Įtampos kaupimas problema tampa tada, kai neskiriama laiko iškrovai.

Dabar, kaip pasijusite prislėgti, apkrauti, įsitempę arba sukrėsti, žinosite, kad sugėrėte per daug energijos ir laikas išsikrauti. Nesvarbu kokios energijos sukaupėte – ramybės ir meilės energijos ar įtampos: kai energijos per daug, jaučiate įtampą.

Dėl kitų įtampos įsitempę pasijuntate tik tada, kai nebesuvaldote energijos. Dažnu atveju su kito įtampa susitvarkyti visai nesunku. Taip yra tada, kai, sugėrus įtampą, pakanka savos ramios pozityvios energijos tai įtampai pakeisti. Įtampą pajuntame tada, kai sugerta įtampa didesnė už turimą ramybę. Taigi nebijokite įtampos, bet žinokite, kad jeigu neskirsite laiko iškrovai, jausitės įsitempę, o gal net susirgsite.

Kaip išsikrauti

Iškrovos lengviausia išmokti trimis pakopomis. Neskubėkite pereiti prie sudėtingesnės pakopos. Kiekvienai pakopai skirkite bent po kelias savaites.

1 pakopa

Iškrovos procedūra labai panaši į įkrovos. Pakeltomis rankomis kokių dešimt kartų pakartokite tikslą nusakančią frazę (TF), kad atsivertų pirštų galai. Tada nuleiskite rankas ir kartokite pasirinktą iškrovos tikslo frazę (TF). Šalia turėtų būti kuris nors gamtos elementas.

Iškrovos TF susikurti tereikia papildyti įprastai įkrovai vartojamą TF. Štai pavyzdys:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Paimk mano energijos perteklių,
Ačiū.

Pridėjus „Paimk mano energijos perteklių", apima nuostabus pojūtis. Energijos srautas staiga pasikeičia, ir pajunti, kad ji srūva iš pirštų galų. Energijai tekant nebijokite, jei reikia, pakeisti rankų padėtį. Galbūt srautas sustiprės rankas laisvai nuleidus prie šonų, galbūt bus geriau, jei pirštus nukreipsite į natūraliosios energijos šaltinį.

Kai išsirinksite geriausiai jums tinkančią iškrovos tikslo frazę, kartokite ją daugybę savaičių. Kai kaskart kartosite tinkamiausius žodžius, iškrovos procesas vyks vis labiau savaime ir vis veiksmingiau.

Kai iškrova vyksta automatiškai, nesunku visą laiką turėti omenyje, ką norite iškrauti kartodami TF. Kai suvoki, kokius slegiančius jausmus ar reakcijas nori iškrauti, iškrova būna galingesnė. Neprivalu žinoti, kas jums neduoda ramybės, tačiau kuo geriau suvoksite, ką norite iškrauti, tuo procesas bus veiksmingesnis.

2 pakopa

Perpratę 1 pakopą, būsite pasirengę 2 pakopai. Šioje pakopoje prašymą reikia suformuluoti tiksliau, tada ir procesas bus veiksmingesnis. Pakvietę natūraliąją energiją, prisiminkite paprastą dalyką, kad žinote, kuris elementas turi natūraliosios energijos. Užuot sakę „Paimk mano energijos perteklių", frazę sukonkretinkite ir sakykite, pavyzdžiui, taip: „Šia ugnimi sudegink mano energijos perteklių."

2 pakopoje galima vartoti tokias TF:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šioje ugnyje.
Šia ugnimi sudegink mano energijos perteklių.
Ačiū.

Šitaip tikslą šiek tiek pakeitus ir sukonkretinus, į iškrovos procesą įtraukiama daugiau jūsų proto, širdies bei ketinimų.

Žodžiai „Žinau, kad tu esi šioje ugnyje" įtraukia daugiau proto.

Žodžiai „Šia ugnimi" jūsų valią arba ketinimus susieja su ugnimi.

Su žodžiais „Sudegink mano energijos perteklių" prašymas skamba poetiškiau ir vaizdingiau, negu tariant bendresnę frazę „Paimk mano energijos perteklių". Taip į procesą labiau įtraukiama širdis.

Šios dvi antrosios pakopos pataisos reikalingos tam, kad atsirastų ryšys su natūralia gydomąja ugnies energija, kad galėtumėte geriau ją rezonuoti. Analogiški pakeitimai galimi ir kreipiantis į bet kurį kitą pasirinktą elementą. Štai keletas pavyzdžių:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiame vandenyje.
Šiuo vandeniu išplauk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šioje žemėje.
Šia žeme ištrauk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiame tyrame ore.
Šiuo oru paimk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šioje erdvėje.
Šia erdve sugerk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiose gražiose rožėse.
Šiomis rožėmis paimk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šioje gražioje muzikoje.
Šia muzika išsklaidyk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiame gaiviame levandų aromate.
Šiuo aromatu sugerk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šioje malonioje žinioje.
Šia žinia sugerk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiame gardžiame maiste.
Šiuo maistu ištrauk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Žinau, kad tu esi šiame aukse.
Šiuo auksu neutralizuok mano energijos perteklių.
Ačiū.

Norimam energijos srautui sukurti galite pasirinkti bet kurią iš pateiktų frazių. Kai pajusite srautą, TF galite sutrumpinti. Pavyzdžiui:

Šios ugnies Gydomoji energija,
prašau, sudegink mano energijos perteklių.
Ačiū.

Štai dar vienas trumpos TF pavyzdys:

Gydomoji energija,
savo gražiomis rožėmis paimk mano energijos perteklių.
Ačiū.

Svarbiausia – ilgoji TF. Ją reikėtų pakartoti bent dešimt kartų, o tada jau galima pereiti prie trumpesnės frazės. Jei mintys

nuklysta kitur arba susilpnėja energijos srautas, grįžkite prie ilgesnės TF.

Kaip naudoti penkis elementus

Kai naudojamas ugnies elementas, tiks laužas, tekančios arba besileidžiančios saulės spinduliai arba paprasčiausia žvakė. Elektros lemputės, deja, netinka. Pats veiksmingiausias būdas atverti širdį – išsikrauti priešais pilnatį.

Jei pasirinkote žemės elementą, iškrovai galima naudoti dirvą, dideles uolas, kristalus, medžius, sodus, žolę ir praktiškai viską, kas auga gamtoje. Rimtas ligas ir širdgėlą veiksmingiausia iškrauti į gėles. Taip pat labai veiksmingi yra auksas, deimantai ir kiti brangakmeniai.

Kai iškrovai pasirenkamas oro elementas, geriausia – tyras oras. Iškrova ore bus veiksmingesnė, jei tuo metu vaikščiosite arba mankštinsitės. Tvankus oras tik sugeria energijos perteklių, todėl ir rekomenduojamas tyras oras. Net žiemą patartina penkioms dešimčiai minučių atverti langą ir išvėdinti kambarį.

Jei nusprendėte išsikrauti į vandens elementą, galite naudoti vonią, baseiną arba dušą. Galima išsikrauti net ir į vandens stiklinę, o paskui tą vandenį išgerti. Vandeniui tekant kūnu, iškrova vyks toliau. Galima pasinerti į vandenį arba tik būti netoliese. Veiksmingiausia vandens iškrova – šalia upės, ežero, jūros arba šių telkinių vandenyje.

Jei pasirinkote erdvės elementą, išsikrauti galite šalia didelės erdės arba joje, prie gražaus vaizdo, šventose bei energinėse vietose, prie gydomųjų šaltinių, po begaliniu dangaus skliautu arba bet kokioje kitoje jus įkvepiančioje vietoje. Išsikrauti galima ir į smilkstančius malonius smilkalus arba po erdvę sklindančius dūmus.

Iškrovai galima naudoti viską, kas gydo, įkvepia, puoselėja arba atpalaiduoja. Iš visuotinai žinomų pavyzdžių galima paminėti gydomąjį žinios poveikį, įvairius gydomuosius aromaterapijos kvapus, įvairias vaistažoles ir homeopatines priemones, malonią muziką bei šokį, gardų maistą. Jei vartojate kokius nors vaistus, tonizuojančiąsias ar kitokias gydomąsias priemones, prieš geriant juos iš pradžių galima į juos išsikrauti.

Kuo ilgiau dirbsite su vienu elementu, tuo stipresnis su juo rasis ryšys. Jei vienam konkrečiam elementui skirsite mėnesį, jūsų iškrova pasidarys daug veiksmingesnė. Iš pradžių išmėginkite įvairius elementus ir pažiūrėkite, kuris geriausiai tinka, o tada tam elementui skirkite bent mėnesį. Po šito būsite pasirengę tą patį padaryti su kitais keturiais elementais. Elementams nėra nustatyta kokios nors konkrečios tvarkos ar trukmės.

Jei nežinote, nuo ko pradėti, jei jumyse stipresnis emocinis pradas, pradėkite nuo vandens. Jei jumyse stipresnis fizinis pradas, pradėkite nuo žemės. Jei jumyse stipresnis mentalinis pradas, pradėkite nuo oro. Jei intuicija – nuo ugnies.

Jei jums kliudo pavydas, smerkimas arba apmaudas, kreipkitės į ugnį. Jei kliudo depresija, delsimas, savigaila, kreipkitės į žemę. Jei kliudo sumišimas, neryžtingumas, susirūpinimas, kreipkitės į orą. Jei kliudo abejingumas, perfekcionizmas arba kaltė, dirbkite su vandeniu.

Jei norite daugiau ramybės, kantrybės ir pasitenkinimo, dirbkite su ugnimi. Jei norite daugiau džiaugsmo, optimizmo ir įkvėpimo, dirbkite su žeme. Jei norite daugiau pasitikėjimo, stiprybės ir drąsos, dirbkite su oru. Jei norite daugiau meilės, kuklumo ir tyrumo, kreipkitės į vandenį.

Į erdvę galima iškrauti visas kliūtis, joje galima kurti visus pozityvius jausmus. Naudojant erdvę šie gydomieji dažniai gali būti generuojami, tačiau jie nėra tokie apčiuopiami kaip kitų elementų, taigi ir ne tokie veiksmingi įtampai bei širdgėlai gydyti. Erdvės elementas tinkamiausias yra tada, kai nori patirti dvasinių potyrių arba sutvirtinti ryšį su savo vidine galia.

3 pakopa

Kai iškrova pasidaro paprasta ir savaiminė, galima pridėti dar vieną frazę, kuri trumpai apibūdintų būklę, kurią norite iškrauti. 1 ir 2 pakopose buvo svarbu susivokti, ką norite iškrauti. Šioje pakopoje prašymas pasidaro konkretesnis, ir jūs tiksliai įvardijate, ką norite iškrauti.

Kiekviena iš trijų pakopų yra vis konkretesnė. Iškrovos mokytis pakopomis patartina todėl, kad kai reikia įsisavinti labai konkrečius dalykus, procesas pasidaro pernelyg mentalinis, mokytis nevisai lengva ir nelabai patogu. Prie 3 pakopos pereikite tik tada, kai 2 pakopa pasidarys lengva ir patogi.

Šioje pakopoje pridėkite paprastą frazę, kuria labai trumpai nusakytumėte, ką norite iškrauti. Pavyzdžiui, „Iškrauk mano nusivylimą" arba „Iškrauk mano pyktį". Kai jaučiate įtampą arba sielvartą, labai naudinga iškrauti emocijas, kurias tadą jaučiate. Kai aiškiai jaučiate emociją, išsikrauti būna daug lengviau.

Sakyti: „Iškrauk kokį tik turiu pyktį" nėra naudinga. Geriau yra sakyti: „Iškrauk mano pyktį". Mintyse tardami šią frazę pasistenkite pyktį jausti stipriau. Leiskite pykčiui iškrovos metu augti, o paskui staiga jis pranyks arba jo bus nebesunku atsikratyti. Galima netgi sakyti: „Iškrauk mano pyktį dėl šitos darbinės situacijos". Frazė turi būti konkreti, bet paprasta.

Senoviškas būdas pykčiui išlieti – pradėti karą arba peštynes. Išreiškus pyktį kurstantį energijos perteklių, pyktis pranyksta ir žmonės susitaiko. Karas, peštynės ir riksmai – iš tiesų atgyvenęs iškrovos būdas.

Dabar jau aišku, kodėl paaugliai berniūkščiai po peštynių tampa gerais draugais. Pešdamiesi jie išlieja energijos perteklių ir tada jau gali susitaikyti.

Poros po rėksmingo barnio susitaiko ne todėl, kad ką nors išsprendė. Sutuoktiniai bardamiesi tiesiog išlieja energijos perteklių, o paskui tiesiog užmiršta, dėl ko susibarė. Paprastai jau net ir bardamiesi nebeprisimename, dėl ko barnis kilo. Kai energijos

perteklius išsilieja, sutuoktinių energija vėl srūva nekliudoma, ir jie mėgaujasi aistringu seksu.

Bėda ta, kad kaskart, kai atsiranda energijos perteklius, pasirenkame naują kovos būdą, kol galiausiai užsisklendžiame ir nebeįsileidžiame energijos. Išmokus išsikrauti galima atrasti gydomųjų ir harmoningų būdų energijos pertekliui išlieti ir nebekovoti.

Neįveikiami įpročiai arba reakcijos kartojasi, kadangi turime energijos perteklių ir nežinome jokio kito būdo jam išlieti. Darome tai, dėl ko gailimės, ir pasiryžtame daugiau to nedaryti. Tačiau vėl darome. Kodėl? Nes ta veikla tam tikru būdu sudegina mūsų energijos perteklių, ir ateina laikinas palengvėjimas.

Rūkymas, gėrimas, svaigalai, persivalgymas, kava ir rafinuotas cukrus bei perdirbti angliavandeniai suteikia palengvėjimo, nes sudegina energijos perteklių. Jie mums būtų naudingi, jei neslėgtų kūno. Šie dalykai savaime nėra blogi. Žala atsiranda, kai jų vartojama per daug. Žodžiu, viskas gerai, kol su saiku.

Kai reikia iškrauti įtampą, sielvartą, spaudimą bei skausmą, būtų gerai iškrovos metu tai jausti, taip pat konkrečiau jausti su įtampa, sielvartu ir panašiomis kliūtimis susijusias emocijas. Dvylika naudingiausių gydomųjų iškrovos emocijų yra pyktis, liūdesys, baimė, gailestis, suirzimas, nusivylimas, nerimas, drovumas, įniršis, nuoskauda, panika, gėda.

Štai 3 pakopos iškrovos TF pavyzdys:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik, *iškrauk mano pyktį*.
Žinau, kad tu esi šioje ugnyje.
Šia ugnimi sudegink mano energijos perteklių.
Ačiū.

Pagal 15-me skyriuje pateiktą kliūčių šalinimo lentelę nustatysite, kurias emocijas reikia iškrauti, kad būtų veiksmingai pašalinta kliūtis. Kartais sunku nustatyti, kokia emocija glūdi po įtampa.

Šiuo atveju tiesiog peržvelkite sąrašą ir išbandykite kiekvieną, kol kažkas cinktelės ir pajusite energijos srautą. Pajusite, kaip paslėptoji emocija stiprėja, o paskui ji ims silpti ir visai pranyks.

Jei norite viską atlikti dar tiksliau, galima konkrečias emocijas iškrauti į konkrečius elementus. Ugnis geriausiai iškrauna pyktį, suirzimą ir įniršį. Žemė geriausiai iškrauna liūdesį, nusivylimą ir nuoskaudą. Oras geriausiai iškrauna baimę, nerimą ir paniką. Vanduo geriausiai iškrauna gailestį, drovumą ir gėdą. Erdvė iškrauna visas emocijas, tačiau ne taip giliai kaip tankesni elementai – ugnis, žemė, oras ir vanduo.

Viliuosi, jog šios nesudėtingos metodikos bus mokomi ligoniai, kad greičiau pasveiktų. Išmokęs šių nesudėtingų, tačiau veiksmingų dalykų bet kuris žmogus galės bent iš dalies teikti sau sveikatos, o ne vien tik priklausyti nuo gydytojų. Ligoniai ne tik greičiau gis, bet ir išmoks nesusirgti.

Išsikraudami savaime pažadiname kūno gebėjimą gydytis. Šitai pagreitina gijimą nuo bet kurios ligos. Vis dėlto tai nepakeičia išorinės pagalbos poreikio.

Jei sergate, jei esate įsitempę, nuliūdę, iškrova tuojau pat suteiks palengvėjimo, kurio ieškojote. Kai praktikuojate iškrovą, net ir verslo reikalai einasi sklandžiau. Kai esate ramūs ir atsipalaidavę, o drauge entuziastingi ir turintys tikslų, natūralu, kad žmonės nori su jumis bendradarbiauti.

Pagaliau, išsikraudami galite būti savimi ir perdėtai nereaguoti į gyvenimo suvaržymus ir apribojimus. Turėdami laisvę būti savimi, atrasite savyje galios gyvenime kurti praktinius stebuklus.

13 SKYRIUS

Natūraliosios energijos dieta

Kad galėtum mokytis tarsi naujokas, reikia atverti protą bei širdį ir nepaliauti augus. Mokykitės iš specialistų, tačiau nepraraskite savo galios. Nors protas ir širdis atviri tarsi vaiko, nepamirškite, kad gyvenime nesate naujokai. Tik jūs patys žinote, kas jums geriausia, tik jūs patys žinote, kas jūsų širdyje. Kad viduje vis augtumėte, reikia nepaliauti mokytis iš kitų ir jų patirties, tačiau drauge privalu paklusti sąžinės balsui.

Antra vertus, kai manomės viską žiną ir kitų nebereikalingi, nesąmoningai užtveriame sau kelią į pokyčius. Jei neįgyvendinate savo svajonių, vadinasi, jums tikrai reikia pagalbos. Ta pagalba – jūsų pasirinkimas. Jokia gėda, kad reikia pagalbos. Juk dėl to ir esame žemėje visi drauge. O dabar, kaip niekada per visą žmonijos istoriją, prieinama daugybė žinių ir patirties. Užsukite į bet kurį knygyną arba prisijunkite prie interneto ir iš karto galėsite pasitelkti geriausius visų laikų specialistus.

Suvokę pagrindines žmogaus ligų priežastis, išmoksite išlikti sveiki ir drauge pajėgūs kurti kylančią sėkmę ir neblėstančią meilę. Supratę, kaip esate susiję su savo ribotumais, galėsite imtis pozityvių permainų. Pagaliau tokia stiprybė ir aiškumas galimi tik tada, kai žmogaus kūnas yra sveikas arba sveikstąs.

Įgudus iškrauti įtampą, nebesunku imtis **Natūraliosios energijos dietos**. Pajusite natūralią ramybę, pasidarysite gyvesni ir tarsi tvirčiau atsistosite ant žemės. Gyvenimo išbandymus pasitiksite taip ramiai, kaip nė nenutuokėte esant įmanoma. Turėdami tokį tvirtą pamatą po kojomis neprarasite ryšio su savo tikraisiais troškimais, rizikuosite keisti ir nepaliausite siekti sėkmės, skatinami iš vidinės aistros kylančios energijos.

Kad įkrova ir iškrova veiktų gydomai, būtina gerti daug vandens. Tai Natūraliosios energijos dietos esmė. Jei, siekdami didesnės sėkmės, meilės ir sveikatos, keliame savo energijos lygį, neišvengiamai pritrauksime ir sugersime daugiau įtampos ir sielvarto. Jei į žygį išsirengėte baltu drabužiu, jis susiteps. Kai širdis atvira pasauliui, neišvengiamai sugersite tam tikrą kiekį įtampos ir širdgėlos – net jei ir nusistatysite sveikas ribas. Kai žmogus tampa lyderiu, pats jo buvimas pakylėja kitus, ir todėl lyderis sugeria savo bendražygių įtampos ir širdgėlos.

Dėl šios priežasties kai kurie įtakingi žmonės suserga, kiti kenčia dėl smarkių nuotaikos svyravimų. Kai žinai, šias problemas galima išspręsti susikaupusią įtampą bei sielvartą reguliariai iškraunant. Kai energija apsivalo, atpalaiduojama ir fizinė įtampa. Kad ir kuriame lygmenyje įvyktų apsivalymas – sielos, proto ar emociniame – toksinai automatiškai atpalaiduojami į kūną ir iš jo turi būti pašalinti. Jei negersime daugiau vandens ir neišplausime toksinų, pozityvių proto, širdies ir sielos pokyčių neišlaikysime.

Kad būtume sveiki, kūnui kasdien reikia maždaug dviejų litrų vandens. Tiksliau, sveikam kūnui kasdien reikia apytikriai 60 mililitrų vandens kiekvienam svorio kilogramui. Pavyzdžiui, jei sveriate 74 kilogramus, jums per dieną reikia dviejų litrų ir 200 mililitrų, arba 11 stiklinių, vandens. Jei kas dvidešimt minučių išgeriate daugiau negu 120 mililitrų vandens, į vandenį būtų pravartu įberti žiupsnį jūros druskos. Kiti skysčiai šio poreikio nepatenkina. Kai

apsivalote nuo įtampos, širdgėlos, pasipriešinimo arba ligos, kūnui vandens reikia dvigubai daugiau, arba bent keturių litrų per dieną. Jei sportavote ir išprakaitavote, vandens reikės dar daugiau. Jei per dieną išgeriate maždaug keturis litrus vandens, kai tik įmanoma jį šiek tiek pasūdykite jūros druska. Per daug vandens gali išplauti elektrolitus. Į keturis litrus vandens įberkite šaukštelį jūros druskos arba, kai galėsite, tiesiog truputį pasisūdykite vandenį stiklinėje.

Kartais, kai gydant ligą per dieną neišgeriama keturių litrų vandens, atpalaiduoti toksinai gali kuriam laikui suaktyvinti ligos simptomus. Jei neišgeriama daugiau vandens toksinams atpalaiduoti, net ir nauja sveika gydymuisi pasirinkta dieta gali pasidaryti tikra kančia. Kai tik numatytas dietos laikas baigiasi, per mažai vandens gėrę žmonės iškart grįžta prie senų valgymo įpročių, persivalgo.

Žmonės, kurie neišsikrauna ir negeria daugiau vandens, tik pasibaigus dietai vėl ima persivalgyti.

Todėl galite nesunkiai pakoreguoti savo mitybą, kai pradedate taikyti iškrovą ir gerti daugiau vandens, kad išsiplautų atpalaiduoti toksinai. Pirmasis pats svarbiausias žingsnis būtų valgyti kuo daugiau natūralių produktų ir nebevalgyti rafinuotų bei perdirbtų produktų. Natūralūs produktai – tai tokie produktai, kurie nebuvo apdoroti, siekiant pailginti jų vartojimo laiką. Greitai gendantys produktai yra greičiausiai virškinami, iš jų kūnas lengviausiai pasisavina maistingąsias medžiagas.

Labai svarbu kitkuo pakeisti rafinuotą cukrų. Tai nereiškia, kad teks amžiams atsisakyti desertų. Esmė ta, kad visų pirma reikia nuo cukraus atprasti, kad vėl pajustumėte natūralų alkį. Paskui jau galima retkarčiais suvalgyti deserto – su saiku ir jei esate normalaus svorio.

Kai jaučiate natūralų alkį, nėra nenatūralaus žalingo polinkio cukrui ir kitokiam maistui, neteikiančiam kūnui naudos. Kai išmokau cukrų pakeisti gausybe natūralių produktų, be vargo ėmiau mesti antsvorį po svarą kas keletą dienų. Per aštuonias savaites numečiau trisdešimt svarų ir atgavau normalų sveiką svorį. Dabar jaučiuosi lengvas, sveikas ir stiprus. Kai kasdien išgeri po keturis litrus vandens ir išsikrauni, nuo rafinuoto cukraus atprasti nesunku. Kai vėl esi sveikas, geriausia kasdien išgerti mažiausiai po porą litrų vandens. Kai vėl jausite natūralų troškulį, savaime žinosite, kiek dar vandens reikia išgerti. Kai patirsite daugiau įtampos bei širdgėlos, savaime norėsis per dieną išgerti daugiau negu porą litrų.

Kai nebevalgysite rafinuoto cukraus, kūnas tuojau pat atsigaus ir atpalaiduodamas senus toksinus ims gydytis pats. Beje, vaisius valgyti sveika. Jei kūnas negaus pakankamai vandens tiems toksinams išplauti, netrukus bus užblokuotas ir užterštas toksinais. Sumažės jūsų energija, staiga pajusite polinkį rafinuoto cukraus greitai suteikiamai energijai. Jei kasdien išgersite po keturis litrus vandens, polinkį cukrui nesunkiai pakeis sveikas natūralių vaisių arba medaus poreikis. Dirbtiniai saldikliai yra nesveiki, jų reikėtų vengti kaip žiurkių nuodų.

Jei norite numesti svorio ir būti sveiki, svarbiausia yra kitkuo pakeisti rafinuotą cukrų.

Natūraliosios energijos dieta yra paprasta. Reikia valgyti daugiau gero ir sveiko maisto. Niekada nepradėkite intensyvių bado dietų. Valgykite mėgiamo maisto kiek norite. Būtina pakankamai valgyti, kad kūnas būtų normalaus dydžio. Tyrimai rodo, kad po sekinančių dietų žmonės vėl priauga tiek pat ar net daugiau svorio, ir tada jo atsikratyti dar sunkiau. Taip nutinka todėl, kad kūnas patiria nepriteklių – badą, ir kaupia visus, kokius tik gauna, riebalus.

Susikurkite gausų ir įvairų valgiaraštį. Vieniems žmonėms pakanka per dieną pavalgyti du ar tris kartus, kiti po truputį valgo daugybę kartų. Natūraliosios energijos dietos paslaptis – valgyti, kai tik esi alkanas, ir valgyti, kiek nori. Šis principas galioja, kai žmogus jaučia natūralų troškulį ir alkį. Jei tebesate pripratę prie cukraus, vis norėsis valgyti kūnui žalingą maistą. Jei nejauti natūralaus alkio ir troškulio, valgyti, ko norisi, yra tas pats, kas užrištomis akimis klaidžioti Niujorko gatvėmis.

„Geru ir sveiku" maistu vadinu grūdų patiekalus, ankštinius augalus, pupeles, baltymus, bulves, daržoves (žalias ir apvirtas), šviežius ir džiovintus vaisius, riešutus, nerafinuotą aliejų, rupią arba neraugintą duoną ir net kai kuriuos pieno produktus, jei tik jie tinka jūsų organizmui. Valgykite daug bulvių. Valgykite daug tokio sveiko maisto ir pakeiskite juo rafinuotą bei perdirbtą maistą. Stenkitės per daug nevalgyti vienodo arba vienos rūšies maisto. Kai valgysite įvairų maistą, pamatysite, kad tai žadina jūsų natūralų alkį.

Tegu jūsų valgiaraštyje būna gausu kuo įvairiausių patiekalų.

Ši dieta patraukli tuo, kad, norint sulaukti rezultatų, nereikia jos laikytis visą laiką. Jei esate daugmaž sveiki, galite jos laikytis 80 procentų laiko ir patirti visą jos teikiamą naudą. Nėra reikalo siekti tobulybės. Kai esate sveiki ir normalaus svorio, greitmaistis gali sudaryti 20 procentų viso maisto. Kai galite rinktis, žinoma, rinkitės sveiką maistą. Greitmaistį valgykite tik tuomet, kai norisi valgyti, o nieko sveiko nėra. Jei pajusite, kad priprantate prie greitmaisčio, keletą savaičių apsieikite be jo ir vėl per dieną išgerkite po keturis litrus vandens. Be to, jei sergate, prieš pradėdami bet kokią naują mitybos programą, pasitarkite su gydytoju, žinančiu, kokie yra specifiniai jūsų organizmo poreikiai.

Jei esate sveiki ir stiprūs, nieko tokio, jei 20 procentų jūsų dietos sudarys greitmaistis.

Tik pajutus natūralų troškulį atsiras natūralus alkis. Tai labai svarbus žingsnis. Mėnesį valgykite, kiek tik norite, tačiau nebegerkite nieko kita, išskyrus vandenį, ir per dieną jo išgerkite bent keturis litrus. Negerkite labai šalto vandens, nes organizmas nuo jo papildomai įsitempia. Geriausia gerti kambario temperatūros vandenį arba žolių arbatą. Venkite vaisių sulčių. Jose, tiesa, nėra rafinuoto cukraus, tačiau per didelė sulčių koncentracija kliudys atsirasti natūraliam troškuliui. Visą mėnesį gerti vien paprastą vandenį – labai svarbus mitybos pakeitimas ir, beje, visai lengvas. Po kelių savaičių pajusite tai, ką daugelis jau pamiršo: tikrą natūralų troškulį. Laikantis šios metodikos pradės rastis ir natūralus alkis. Jums labiau norėsis sveiko maisto, o ne tų greitai sudegančių rafinuotų cukrų, kepinių ir pyragaičių.

Numačius tokį sveiką išeities tašką, nesunku atgauti sveiką pusiausvyrą. Jei po ranka nėra jokio gero, sveiko ir maistingo maisto, valgykite, kas yra, o paskui keletą dienų perdien išgerkite po keturis litrus vandens. Po greitmaisčio, kad būtų atstatyta pusiausvyra, suvalgykite tikrai sveiko maisto. Tokios pusiausvyros ir tereikia, kad žmogus būtų sveikas. Taisyklė tokia: jei išgėrei ko nors, kas dietai nepriimtina, pavyzdžiui, alaus, degtinės, vyno, sulčių, kavos ar bet kokio nežolinio stimuliuojančiojo preparato, po to išgerk stiklinę vandens jam atskiesti.

Kofeinas bei svaigalai ne tik per daug stimuliuoja organizmą, bet ir dehidratuoja jį. Pagirios žmones labiausiai kamuoja dėl dehidratacijos. Jei kiekvieną kartą išgėrę svaigalų išgersite stiklinę vandens, organizmas su tokiais netinkamais skysčiais susitvarkys lengviau. Be to, ir valgant patartina išgerti vandens. Ypač kai valgote greitmaistį, drauge reikėtų išgerti stiklinę vandens.

Atminkite, kad tada, kai energingai sportuojate arba smarkiai prakaituojate, kūnui reikia daugiau druskos ir vandens. Pavyzdžiui, bėgikui papildomai reikia nuo dviejų iki keturių litrų vandens. Reguliariai besimankštinantys žmonės tampa sveikesni, nes sportuodami giliau kvėpuoja ir geria daugiau vandens.

Viena iš svarbių Natūraliosios dietos dalių – vartoti daugiau druskos. Iš istorijos žinoma, kad druska visada buvo vertinama dėl gydomųjų savybių ir neretai iš tiesų būdavo aukso vertės. Gydytojai neseniai pripažino klydę, esą druska žmogui negerai. Jūros druska yra netgi sveikesnė už jodintąją. Sūdykite maistą, kiek jums patinka. Vis dėlto dėl sveikatos problemų kai kam druskos gali tekti atsisakyti, tad būtina pasitarti su gydytoju.

Dar vienas labai svarbus šios dietos aspektas – kitkuo pakeisti rafinuotą cukrų. Kai organizmas virškina rafinuotą cukrų, kad rastųsi staigus energijos pliūpsnis, iš organizmo pašalinami vertingi mineralai. Gydantis ne tik svarbu iš organizmo pašalinti toksinus, bet ir būtina jam duoti reikalingų mineralų. Jei organizme nėra pakankamai mineralų, jis negali pagyti arba išlaikyti pozityvių proto, širdies ir sielos pokyčių.

Gydantis ne tik svarbu iš organizmo pašalinti toksinus, bet ir būtina jam duoti reikalingų mineralų.

Daugelis maisto produktų, išskyrus užaugintus be cheminių trąšų, neturi pakankamai mineralų. Vienas iš organinės produkcijos pranašumų yra tas, jog dėl dirvos priežiūros produktas turi daugiau mineralų. Kai organizmo mineralai išsenka, natūraliosios gydomosios energijos galia užblokuojama. Mineralai būtini, kad natūraliosios energijos srautas nekliudomas srūtų kūnu, taip pat jie labai svarbūs kūnui atsigauti. Skysti mineraliniai papildai, kurių nesunku bet kur gauti, yra labai naudingi.

Atgaivinti natūralų troškulį ir alkį

Natūraliam organizmo troškuliui bei alkiui atgaivinti reikia maždaug keturių savaičių. Kad tikrai pavyktų, pasistenkite Natūraliosios energijos dietos laikytis visą laiką. Pirmosios keturios savaitės – vienintelis laikotarpis, kai tenka su savimi taip griežtai elgtis. Tiesiog padarykite tai, ir numesite visą antsvorį arba bent jo dalį, išgydysite konkrečius negalavimus, kurių anksčiau tiesiog nebūtų pavykę išgydyti. Ir visų svarbiausia – atsikratysite žalingų polinkių.

Prieš imdamiesi šios permainos pasirūpinkite, kad būtų pakankamai iš tiesų gero maisto. Jei per dieną išgersite po keturis litrus vandens, pamatysite, kad senasis pripratimas prie cukraus stebuklingai praeina. Per dieną išgerkite *mažiausiai* keturis litrus vandens. Ir turėkite omenyje: kuo daugiau vandens gersite, tuo geriau. Visus skysčius pakeiskite vandeniu, o vietoje saldumynų valgykite šviežius arba džiovintus vaisius.

Kai reguliariai išsikrauni ir per dieną išgeri keturis litrus vandens, visa šitai pakeisti visai nesunku. Po keturių savaičių norėsis dietos ir toliau laikytis. Tai yra gerai, kol neslegia. Visą laiką rūpinantis, kaip gauti sveiko maisto, gali kilti įtampa ir širdgėla. 80-ies procentų dieta yra kone kiekvienam pasiekiamas tikslas. Jei esate sveiki ir atgavote normalų svorį, tereikia kasdien išgerti po porą litrų vandens.

Per tas keturias savaites jūsų kūnas išsivalys nuo toksinų. Būtent dėl toksinų kyla nenatūralių polinkių. Toksinams paliekant kūną, galbūt užsinorėsite cukraus arba nesveiko maisto. Tada tiesiog išgerkite stiklinę vandens ir išsikraukite į orą arba ugnį. Kad sudegtų atpalaiduota įtampa bei širdgėla, labai naudinga atlikti kvėpavimo pratimų arba sparčiai pasivaikščioti.

Kai norisi rafinuoto cukraus, negerkite vaisių sulčių, o verčiau valgykite daug vaisių, riešutų bei datulių. Jie puikiai pakeičia sal-

dainius. Po kelių dienų jau pajusite natūralų troškulį. Ir tada, kol turėsite daug sveiko maisto, laikytis dietos bus visai lengva. Kai kurie žmonės per visą gyvenimą taip ir nepatiria natūralaus troškulio. Nuo tos akimirkos kūdikystėje, kai pirmą kartą gauna saldinto pieno buteliuką, jie tampa priklausomi nuo cukraus. Kai jauti natūralų troškulį ir alkį, natūralūs ir sveiki produktai staiga pasidaro nepaprastai gardūs. Visa, ką valgysite, bus skaniau.

14 SKYRIUS

Pozityvaus atsako metodika

Kai leidžiame nuoskaudai kliudyti meilei, atsisakome savo galios gydytis arba prasmingai keisti gyvenimą. Kad išgytume, būtina už klaidas atleisti ir kitiems, ir sau. Tada meilė vėl trykš nekliudoma. Jei imamės atsakomybės gydytis patys ir pernelyg nepriklausyti nuo kitų, kelias kurti praktinius stebuklus yra atviras.

Kai prisimenama, kad partneris yra kitoks, lengviau visko nepriimti taip asmeniškai. Suvokę šitai, galime su jo trūkumais susitaikyti, o ne jausti dėl jų nuoskaudą. Išmokę būti atlaidesni, pagerinsime bendravimo įgūdžius, o prašydami ko norime, puoselėsime neblėstančią meilę. Nepakanka vien pakeisti nuostatą. Praktiškai kiekvienam reikia išmokti naujų bendravimo įgūdžių. Būtų gerai, kad kiekvienam, susiruošusiam sukurti šeimą, būtų privalu lankyti bendravimo ir tėvystės kursus.

Vienas iš paprasčiausių būdų atsikratyti nuoskaudos, kliudančios laisvai mylėti, – imtis visiškos atsakomybės dėl savo pasitenkinimo. Kai kitas žmogus jūsų poreikių nepatenkina, užuot išgyvenę nuoskaudą, skubiai nukreipkite dėmesį kitur. Neįsikalbėkite, kad problema yra partneris. Atkreipkite dėmesį į kitą vidinį poreikį, kuris su partneriu nieko bendra neturi. Nukreipę dėmesį kitur ir patenkinę kitą vidinį poreikį, patirsite naują pasitenkinimą ir, užuot laukę, kad partneris pasikeistų, sugebėsite jam daugiau duoti.

Taikydami **Pozityvaus atsako metodiką** atsikratysite įžeidumo, polinkio jaustis įskaudintam ar gintis. Kai partneris nepateisins jūsų vilčių, mokėsite sutramdyti norą atstumti, neduoti ir nepasitikėti. Patys sau suteiksite to, ko reikia, kad pasijustumėte geriau.

Kad galėtume mylėti tarsi pirmą kartą, privalome išmokti išsigydyti nuoskaudą. Būtina suvokti, kad turime galios išsigydyti, kai esame įskaudinti. Galiausiai mus ir žeidžia tai, jog pamirštame tokios galios turį ir tampame pernelyg priklausomi nuo kitų. Taip, kiti žmonės mus nuvilia, atstumia ir išduoda, tačiau mes turime galios jiems atleisti ir išmokti niekada iš jų nesitikėti tobulybės.

Kai esi pernelyg priklausomas nuo kitų ir reikalauji iš jų tobulumo, skaudini tik save. Yra gerai prašyti, ko nori, ir atsisakyti santykių, nes norisi daugiau, negu iš jų gali gauti, tačiau negerai laikyti širdyje pyktį bei nuoskaudą ir kaltinti partnerį. Turėtume su meile suvokti nuoskaudą, o tada iš jos pasimokyti, kad nesukeltume sau dar didesnio skausmo. Iš tiesų mus įskaudina ne kiti. Nuoskaudą sukelia mūsų pačių nerealūs lūkesčiai arba ne iš meilės kylantys reikalavimai.

Visada turėtume su meile suvokti savo nuoskaudą ir drauge būti dėl jos atsakingi.

Kad išgydytume savo nuoskaudą, visų pirma turime atsikratyti požiūrio arba įsitikinimo, jog už mūsų jausmus atsakingas parneris. Partneris, žinoma gali mus įskaudinti arba suteikti laimės, bet juk galų gale mes patys esame laimingi arba įskaudinti. Nuoskauda atsiranda dėl tobulybės lūkesčių, o gerai jaučiamės tada, kai norime duoti daugiau. Galų gale, juk laimės suteikia pats davimo veiksmas. Iš pradžių esame laimingi gavę, nes tai motyvas patiems nekliudomiems duoti.

Kai partneriui duoti nebeįstengiame, kai jaučiamės įskaudinti ir gailimės savęs, laikas pripažinti, kad tapome pernelyg priklauso-

mi. Reikia pažvelgti į kurį nors kitą su tarpusavio santykiais nesusijusį poreikį ir jį patenkinti. Dažniausiai, kai jaučiamės įskaudinti santykių srityje, svarbiausias nepatenkintas poreikis – daryti tai, kas patinka ir išgyventi naujų potyrių. Kad nuoskauda atlėgtų, reikia liautis verkšlenti, kur nors išeiti ir pačiam pasilinksminti.

Kad liautumėtės savęs gailėję, patys paveikite ką nors, kas suteiktų laimės.

Norint išgydyti nuoskaudą, reikia pašalinti priežastį. O kone visuomet ta priežastis – perdėta priklausomybė nuo kitų arba nuo priešingos lyties. Paveikite ką nors, kas jums miela, vienas arba su bičiuliu, ir nesunkiai išsklaidysite savo nuskaudą. Jei ir tada nepavyktų, pasitelkite Pozityvaus atsako metodiką, ir nuoskaudos neliks per keletą minučių.

Pozityvaus atsako laiškas

Net jei viskas, ką nepasitikėdami ir piktindamiesi sakote apie partnerį, yra tiesa, vis vien nedera kaltinti jo už tai, kad patys nesugebate mylėti ir atsakyti meile. Kai partneris jus nuliūdina, pabūkite kurį laiką vieni ir savęs paklauskite, ką jis galėtų padaryti, kad pasijustumėte geriau.

Partnerio vardu parašykite sau laišką tokiais žodžiais ir su tokiais pažadais, kuriuos jums norisi išgirsi, nuo kurių esate priklausomi. Jei jums reikia, kad jis atsiprašytų, taip ir parašykite. Tada savęs paklauskite, kaip jaustumėtės, jei iš tiesų taip nutiktų. Savo teigiamus jausmus – atlaidumą, supratingumą bei dėkingumą – išliekite raštu.

Šitaip atvėrę širdį pasieksite savo tikrąjį Aš. Daugelis iš mūsų to neįstengia, nes augdami savo tikrojo Aš nepuoselėjo. Santykiai su partneriu gali atrodyti labai malonūs, nes partnerio meilė ir parama mumyse kad ir trumpam pažadina norą mylėti. Atsiskleidžia mūsų tikrasis Aš, ir šitai teikia laimės.

Taigi mūsų tikslas – niekada neprarasti ryšio su savo tikruoju Aš, tačiau taip būna retai ir tarpusavio santykiams nebūtina. Mums tereikia atpažinti meilei iškilusią kliūtį ir suvokti, kad tai ne partnerio kaltė. Niekas kitas nekaltas, kad nemylime. Partneris gali supykdyti ar sunervinti, tačiau tik nuo mūsų priklauso, ar atsikratysime negatyvių jausmų, ar sugebėsime vėl pažadinti savo tikrąjį Aš.

Pozityvus atsakas mintyse

Kitas Pozityvaus atsako metodikos variantas – mintyse perfrazuoti partnerio žodžius. Nesitikėkite, kad jis kalbėtų jūsų kalba. Patys išmokite jo kalbos, o tada išverskite. Jei parneris suerzina neprašytu patarimu, supraskite, kad jis tiesiog stengiasi padėti. Kad ir ką partneris darytų, taip jis išreiškia rūpestį bei meilę.

Užuot atstūmę meilę ir reikalavę permainos, pakeiskite savo mąstymą ir atsaką. Pripažinkite partnerio pastangas ir padėkokite jam už tai. Tereikia pasakyti:

„Ačiū už rūpestį."

„Ačiū, kad apie mane galvoji."

„Ačiū,... tai turėtų prasmės."

„Ačiū, ... tai įdomu. Niekada nežiūrėjau iš tokios perspektyvos."

Kai pažvelgiame giliau ir įvertiname kito pozityvias intencijas, ne tik jaučiamės labiau mylimi, bet ir išreiškiame partneriui pelnytą dėkingumą bei jį nudžiuginame.

Kiekvienoje pribloškiančioje situacijoje pagalvokite, kokių to žmogaus žodžių ar veiksmų tikitės. Tada pasitelkite vaizduotę ir įsivaizduokite, kaip jaustumėtės, jei taip ir nutiktų. Sužadinę tuos jausmus, atsakykite su meile, užuojauta, gerumu, kilnumu, linksmumu, humoru, nuoširdumu, kantrybe arba kuklumu. Kai būsite kuklūs ir mažiau reikalausite, jausitės kur kas laimingesni.

Žmonės dažnai mąsto arba sako: „Jei tik ji man būtų gera, būčiau toks dosnus".

Tai didžiulis trūkumas. Nesileiskite, kad kieno nors kito ydos bei problemos kliudytų jums būti tokiam kilniaširdžiam, koks iš tiesų esate. Kai kiti jums sukelia tikrajam Aš nebūdingas reakcijas, saugokitės, kad nepultumėte iš karto atsakyti. Neskubėkite, pasvarstykite, ko norėjote, įsivaizduokite, kad gavote tai, ko reikėjo meiliai ir ramiai reakcijai, ir pamąstykite, kaip būtumėte jautęsi. Tokia rami reakcija yra savo tikrojo Aš išraiška. Suvokę, kas iš tiesų esate, galite spręsti, kaip išmintingai atsakyti.

Kartais santykiuose vengiame atsakomosios reakcijos, nes manome, jog turime padaryti tai, ką siūlo partneris, kad šis būtų laimingas. Tai klaida. Žmonės atkakliai reikalauja tik tada, kai negauna to, ko jiems reikia. Paprastai, kai partneris pateikia pasiūlymą, jam iš jūsų tereikia dėkingumo ir supratingumo. Daugeliu atvejų partneris tenori būti išgirstas. Kai suvokiate, kad vien išklausydami suteikiate meilės dovaną ir dėkojate partneriui už rūpestį, paaiškėja, jog jam nėra jau taip svarbu, ar pasinaudosite jo „geru patarimu".

Nepasiduoti atsakomajai reakcijai

Kita priežastis, dėl kurio nepriimame partnerio patarimo arba paramos, yra ta, jog neteisingai įsivaizduojame, kad jis mumis nepasitiki arba nesirūpina. Vyrai paprastai mano, kad jais nepasitikima, o moterys, jei vyras nenori jos išklausyti, mano, kad jomis nesirūpinama.

Vyrui neretai iš tiesų nerūpi moters dienos smulkmenos. Kas įdomu jai, jam neįdomu. Tai nereiškia, kad jis jos nemyli. Jam nesvarbu, apie ką Merė šnekėjosi su seserimi virtuvėje. Jo nesidomėjimas nereiškia, kad partnerė jam nerūpi. Jei ji pakliūtų į pavojų, tas pats vyras rizikuotų gyvybe, kad ją išgelbėtų, nes ji jam labai brangi.

Kol moteris nereikalauja, kad jis domėtųsi, rūpestingas vyras gali išmokti labiau rūpintis jos gyvenimo smulkmenomis. Be to, moteris vyrui gali parodyti, kaip ji vertina jo dėmesį, net jei jis pernelyg ir nesidomi. Detalės jo nežavi, tačiau jis bus pasirengęs jai padėti ir būti rūpestingu partneriu, su kuriuo ji gali pasikalbėti. Geriau suvokus, kas moteriai teikia laimės, vyrui bus lengviau gerbti pagrindinius moters poreikius. Jis pamažu galės suteikti moteriai daugiau malonių potyrių.

Taip pat ir moterys, daugiau sužinojusios apie vyrus, gali suteikti ir suteikia daugiau to, ko iš santykių nori vyrai ir kas juos džiugina. Kai moteriai atrodo, kad jos negirdi, ji paprastai neprašyta žarstosi patarimais, kurie kartais labai įkyri. Užuot į tokius patarimus reagavus neigiamai, vyrui tereikėtų atminti, jog jam neprivalu elgtis taip, kaip ji sako, ir žinoti, kad moteris taip daro iš meilės jam ir rūpesčio.

Sėkmingo bendravimo paslaptis – ne reikalavimas, kad partneris pasikeistų. Nieko bloga to norėti ir to prašyti, tačiau nedera to reikalauti arba naudoti savo skausmui ir nuoskaudai pateisinti. Didžioji gyvenimo išmintis yra „būk ištikimas pats sau“, o visa kita

bus tau duota. Keiskitės savyje, kad taptumėte mylinčiu ir teigiamu žmogumi, koks iš tiesų esate, ir savo ruožtu sulauksite norimos meilės bei paramos.

Perfrazavimas mintyse

Kitas būdas taikyti Pozityvaus atsako metodiką – mintyse perfrazuoti visa, ką nemalonaus ar įžeidaus partneris pasako. Apgalvokite, kas buvo pasakyta, ir nuspręskite, kokio pozityvesnio partnerio požiūrio norėtumėte. Įsivaizduokite, kad taip nutinka, ir išsiaiškinkite, kaip reaguotumėte. Tada jūsų atsakas bus ramesnis ir meilesnis.

Reakcijos neužgniaušite, tačiau savo atsaką galite valdyti. Užuot pasikliovę pirmąja reakcija, visų pirma reakciją išnagrinėkite, neigiamą reakciją pakeiskite pagal Pozityvaus atsako metodiką ir pasirinkite meilės bei paramos kupiną atsaką. Šitaip ir patys savo ruožtu gausite daugiau meilės.

Taikydami Pozityvaus atsako metodiką geriau suvoksite, ko norite, ir tada galėsite to prašyti tiesiau bei ramiau. Taip pats suvoksite, kokia reikli yra meilė, kiek daug ji kelia sąlygų. Sugebėdami reaguoti ne taip asmeniškai, galėsite prisitaikyti prie gyvenimo ir kitų žmonių trūkumus bei ydas priimsite atlaidžiau ir su didesne meile.

Kai atrodys, kad Pozityvaus atsako metodika nepadeda, tai bus akivaizdus požymis, kad jūs pernelyg priklausomi nuo partnerio. Jums reikėtų kurį laiką paveikti ką nors kita, kas suteiktų pasitenkinimo. Turėdami tai omenyje išbandykite Pozityvaus atsako metodiką dar kartą. Jeigu vis vien nepadės, pereikite prie Kliūčių šalinimo metodikos.

15 SKYRIUS

Kliūčių šalinimo metodika

Kai užmezgame intymius santykius, darome didelę klaidą pernelyg tikėdamiesi partnerio meilės, o paskui pernelyg nuo jos priklausydami. Neblėstančios meilės paslaptis yra ta, jog intymių santykių visų pirma reikia tam, kad duotum, o ne gautum. Būtų gerai, kad iki santuokos išmoktume savarankiškumo. Kai jau gyvename pasitenkinimo teikiantį gyvenimą ir mylime save, nebesame taip labai priklausomi nuo partnerio. Jeigu gauname ir kai gauname partnerio meilės, priimame ją kaip ypatingą dovaną.

Užuot laukę, kol partneris suteiks mums reikiamos meilės, turime atsigręžti į save, į darbą, į draugus bei bendraminčius, paramos turime ieškoti seminaruose ir terapijoje. Didelė klaida tikėtis, kad partneris suteiks pilnatvę. Kai išmokstame mylėti nekliudomi, nieko iš partnerio nereikalaudami, nustembame, kiek daug paramos jis gali suteikti.

Nėra ko tikėtis, kad partneris kalbėtų mūsų kalba. Jei norime, kad mus išgirstų, turime pamažu išmokti jo kalbos. Jei norime gauti daugiau, visų pirma turime liautis to reikalauti. Tada partneriui suprantamu tonu ir kalba galime prašyti to, ko norime. Kad būtų lengviau teisingai interpretuoti partnerio žodžius, paskaitykite knygą *Vyrai kilę iš Marso, moterys iš Veneros*. **Išmoksite duoti tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia.**

Vidinės kliūtys – apmaudas, depresija, susirūpinimas ir abejingumas – kliudo suvokti savo tikrąjį Aš ir visą širdyje slypinčią meilę. Atvėrę širdis gauname kur kas daugiau natūraliosios energijos, ir aistra išlieka ne tik meilėje, bet ir visose kitose gyvenimo srityse.

Pasitelkę Kliūčių šalinimo metodiką galėsite įveikti dvylika pagrindinių kliūčių. Išmokę jas atpažinti ir įveikti, veiksmingai iškrausite emocinę įtampą bei širdgėlą. Tai praktinis įrankis, padėsiantis grįžti prie ramybės, laimės, pasitikėjimo ir meilės, kai esi nuliūdęs, priblokštas, nervingas ar nuobodžiauji.

Kliūčių šalinimo metodika – tai būdas susitvarkyti su neigiamais jausmais ir išgyti, neišliejant savo negatyvumo kitiems. Būtumėte visu šimtu procentų atsakingi už savo vidinių problemų sprendimą. Kad ir kokį nemalonų ar neigiamą jausmą savyje turėtumėte, atrasite jėgų jam įveikti. Metodiką galima taikyti dvejopai: pildyti žurnalą arba išsikrauti. Kartais, kai iškrova nepadeda, aprašius jausmus taip, kaip čia patariama, pasiekiama neįtikėtinų rezultatų.

Visose savo knygose brandinau šias idėjas ir mokiau ankstesnių šios metodikos pakopų bei variantų, vadintų Meilės laiško metodika, Emocijų atpalaidavimo metodika, Atleidimo laiško metodika, Jausmų laiško metodika ir Geresnės savijautos metodika. Kiekviena iš jų padėjo ir tebepadeda. Kliūčių šalinimo metodika tėra tikslesnis bei modernesnis variantas. Šis variantas sudėtingesnis. Galbūt panorėsite pradėti nuo paprastesnės Geresnės savijautos metodikos, puikiai man tikusios penkiolika metų.

Geresnės savijautos metodika yra kaip tik tai, ko reikia daugeliui žmonių, kad pamatytų, kaip nyksta kliūtys. Šis konkretus procesas padeda atsikratyti kaltės: dėmesys nukreipiamas lengviau juntamu būdu ir žmogus atsikrato giliau glūdinčių emocijų.

Kai užvaldo vienas jausmas arba būsena, reikia suvokti ir išgyventi giliau glūdinčias emocijas, kad suteiktum sau to, ko reikia.

O tada kliūtis nesunkiai atpalaiduojama. Užuot strigę vienoje vietoje, atsaką galime rinktis iš mylinčio ir suaugusio žmogaus perspektyvos.

Kai tik nuliūstame ir norime pasijusti geriau, tereikia prisėsti ir aprašyti savo pyktį, liūdesį, baimę bei gailestį. Įsiklausykite į šiuos savo jausmus ir vėl pasijusite geriau. Visų pirma išsiaiškinkime, kokia yra Geresnės savijautos metodika.

Geresnės savijautos laiškas

Norėdami neigiamus jausmus paveikti, išgydyti ir jų atsikratyti, užuot išliejęs visą širdgėlą jus nuliūdinusiam žmogui, parašykite tariamą laišką. Įsivaizduokite, kad savo jausmais dalijatės su jus nuliūdinusiu žmogumi ir kad jis jūsų klausosi. Prireiks kelių minučių pereiti visus Geresnės savijautos laiško lygius. Paranku naudoti tokią formą:

Brangusis...,
Man pikta [*esu susierzinęs arba pasipiktinęs*], kad...
Man liūdna [*esu nusivylęs arba įskaudintas*], kad...
Bijau [*man neramu arba esu išsigandęs*], kad...
Apgailestauju [*man drovu arba gėda*], kad...
Suprantu [*atleidžiu, žinau, pasitikiu ir dėkoju tau už*]...
Myliu tave...

Laiško gale rašomi žodžiai „Myliu tave“ labai gerai mažina įtampą. Jei žmogus, kuriam skiriate laišką, nėra jums artimas, laišką paprasčiausiai užbaikite žodžiais „Nuoširdžiai tavo“.

Kai kitą kartą liūdėsite ir norėsite pasijusti geriau, parašykite Geresnės savijautos laišką. Kartais pakanka dešimties minučių, kad aprimtum, kitais kartais galbūt užtrunka ilgiau.

Kai apima jausmas, kad su žmogumi „reikia pasikalbėti" arba jį apibarti, pamokyti, akivaizdu, jog žvelgiate ne ta kryptimi. Elgsitės užgauliai ir nė kiek geriau nepasijusite. Jei jus kas nors nuliūdino, tegu ir intymusis parneris, nesitikėkite, kad jis užjaus jus dėl emocinės kančios, jei jausis kaltinamas.

Verčiau parašykite Geresnės savijautos laišką. Kai vėl pajusite meilę ir atlaidumą, jei vis dar būtina, draugiškai pabendraukite su partneriu arba tiesiog pasikalbėkite apie tai, ko norėtumėte ateityje.

Jei parašę Geresnės savijautos laišką, nepajutote atlaidumo bangos, sukurkite trumpą atsakomąjį laišką. Šiame laiške surašykite sau visa tai, ką norėtumėte iš to žmogaus išgirsti. Laiške atsiprašę ir surašę viską, ką norėtumėte išgirsti, sugebėsite atleisti.

Puiku, kai tėvai atsiprašo už savo klaidas ir nepakantumą. Tada vaikai išmoksta atleisti. Vaikas lengvai atleidžia tėvams. Jei tėvai neatsiprašo, vaikas kaltina save ir ne tik kad negali atleisti kitiems, bet ir neišsiugdo deramos savigarbos. Rašydami Geresnės savijautos ir atsakomąjį laiškus mokomės atleisti.

Kliūčių šalinimo lentelė

Kliūčių šalinimo metodika pagrįsta lentele, kuri padeda susigaudyti drumstuose jausmų vandenyse. Neretai gyvenime įstringame ir nebežinome, kaip judėti tolyn. Iš šios lentelės galbūt paaiškės, kokios emocijos jums stinga, kokius pozityvius jausmus reikia išreikšti.

Pamenu, prieš dvidešimt metų žiemą visai nakčiai įstrigau viename Japonijos oro uoste. Šalo. Skridau į Filipinus vesti seminaro. Oro uostą tai atidarydavo, tai vėl uždarydavo. Mūsų skrydį tai paskelbdavo, tai atšaukdavo. Visa šitai vyko ir taip jau po dvidešimt valandų trukusios kelionės. Buvau pavargęs ir netekęs savit-

vardos. Norėjosi ką nors užmušti. Ir tada įvyko šis tas, išsklaidęs mano kančias.

Prisiminiau, kad keletą sykių patyriau didžiulį palengvėjimą, kai kažkas per garsiakalbį sakė: „Suprantame, kaip jums nepatogu; darome ką galime. Ačiū už kantrybę." Kiekvieną kartą, kai jie pasakydavo: „Ačiū už kantrybę", staiga pajusdavau didžiulį palengvėjimą. Tiesiog man reikėjo, kad kas nors primintų, ką tuo metu turiu jausti. Turėjau apsišarvuoti kantrybe, tačiau susivokiau manąs, jog turiu būti pasipiktinęs tokia bloga tvarka.

Pagal Kliūčių šalinimo lentelę, kurioje pateikiama dvylika pagrindinių kliūčių, galėsite nustatyti, kokios teigiamos tikrojo Aš savybės yra užgniaužtos. Daugelis žmonių nė neatpažįsta kliūčių, kol nepradeda aiškintis, kokių teigiamų ypatybių jiems stinga. Peržvelkime Kliūčių šalinimo lentelę ir pasiaiškinkime, kaip ja naudotis.

Yra keturios naudojimosi šia lentele pakopos:

1. Jei norite geriau pajusti kurią nors tikrojo Aš ypatybę, išsiaiškinkite, kas jums kliudo. Pavyzdžiui, jei nejaučiate ramybės, jums iškilusi kliūtis – apmaudas. Jei nejaučiate džiaugsmo, jums kliudo depresija, ir taip toliau.

2. Kad tą kliūtį įveiktumėte, parašykite Geresnės savijautos laišką. Jame aprašykite su kliūtimi susijusius jausmus bei emocijas ne tik iš tos skilties, bet ir iš trijų tolesnių. Pavyzdžiui, jei norite nugalėti apmaudą, aprašykite šiuos jausmus:

- skriaudą ir pyktį,
- apleistumą ir liūdesį,
- neviltį ir baimę,
- nepilnavertiškumą ir apgailestavimą.

Kliūčių šalinimo lentelė

Kliūtis	Jausmas	Emocija	Tikrasis Aš
1. Apmaudas	Skriauda	Pyktis	Ramybė
2. Depresija	Apleistumas	Liūdesys	Džiaugsmas
3. Sumišimas	Neviltis	Baimė	Pasitikėjimas
4. Abejingumas	Netinkamumas	Apgailestavimas	Meilė
5. Smerkimas	Nepasitenkinimas	Susierzinimas	Kantrybė
6. Delsimas	Neryžtingumas	Nusivylimas	Optimizmas
7. Neryžtingumas	Nesugebėjimas	Nerimas	Stiprybė
8. Perfekcionizmas	Pažeminimas	Drovėjimasis	Kuklumas
9. Pavydas	Įžeistumas	Įtūžis	Pasitenkinimas
10. Savigaila	Išdavystė	Nuoskauda	Įkvėpimas
11. Susirūpinimas	Bejėgiškumas	Panika	Drąsa
12. Kaltė	Nevertumas	Gėda	Tyrumas

3. Nagrinėdami ir reikšdami savo norus, poreikius arba troškimus iš karto imsite atpalaiduoti kliūtį. Dėmesį labiau kreipkite į tai, kokie norite būti ir kaip jaustis, o ne į tai, kaip turėtų pasikeisti kiti.

4. Tada pasijuskite geriau nagrinėdami ir reikšdami pozityvius jausmus – supratingumą, dėkingumą, pasitikėjimą ir atlaidumą.

Šios lentelės naudingumo esmė ta, jog geriau pasijunti tada, kai geriau suvoki, ką jauti savyje. Tai ne šiaip teorija. Kai pradėsite naudotis lentele, tai bus labai praktiška.

Jei užvaldė neigiami jausmai, susiraskite juos lentelėje. Kad pašalintumėte su tais jausmais susijusią kliūtį, panaudokite Kliūčių šalinimo metodiką ir savo jausmus arba surašykite, arba iškraukite.

Pagal lentelę tai nustatyti labai greita. Kiekvienai iš dvylikos kliūčių yra savas kelias išsivaduoti nuo galbūt naujų, o galbūt visą gyvenimą mus varžiusių dalykų. Kiekviena iš kliūčių išsamiau aprašyta mano knygos *Kaip pasiekti, ko nori, ir džiaugtis tuo, ką turi* 16 ir 17 skyriuose.

16 SKYRIUS

Nuostatos koregavimo metodika

Kai dirbame visų pirma dėl pinigų, sunkiau pajusti savo tikruosius poreikius arba įvertinti tai, ką dabar turime. Kai esame laimingi, nejaučiame didelio poreikio pinigams, kad taptume laimingesni. Esmė ta, kad visada turime būtent tai, ko reikia tolesniam žingsniui gyvenimo kelyje.

Geriau suvokus, ko iš tikrųjų reikia, lengviau neprarasti pusiausvyros ir nepasiduoti didesnės sėkmės vilionėms. Suteikę pirmenybę iš tiesų svarbiems dalykams, galime turėti daug pinigų ir drauge būti laimingi, sveiki bei mylimi.

Kenčiame arba įtampą jaučiame dėl to, jog nesuvokiame, kad visada turime viską, ko reikia laimei. Jei nesuvoksime, jog turime įvairių poreikių, ir nežinosime, kaip juos patenkinti, negalėsime įvertinti to, ką turime, nesugebėsime tuo pasinaudoti. Kai jūsų laimė pernelyg nepriklauso nuo pinigų, esate laisvi kurti ką panorėję, taip pat ir daugiau pinigų. Štai ką reiškia dirbti taip, tarsi pinigai neturėtų reikšmės.

Išbandykite **Nuostatos koregavimo metodiką** ir pamatysite, kaip atsiskleidžia jūsų galia pasiekti stebuklingų rezultatų ir numatyti kasdienę lemtį. Ne visada gali valdyti įvykius, tačiau visada gali valdyti savo nuostatą ir su tais įvykiais susijusius jausmus. Išmokę per visą dieną laikytis pozityvios nuostatos, tarsi magnetas

imsite traukti planuotą sėkmę. Daugiau jėgų skyrę kasdienei patirčiai pagerinti, ne tik neprarasite ryšio su savo tikruoju Aš, bet ir sulauksite didesnio atpildo iš išorinio pasaulio.

Po kelių minučių įkrovos arba iškrovos dar šiek tiek laiko skirkite dienai suplanuoti. Pamąstykite apie tai, ką tikitės įvyksiant. Jei kažin kokių lūkesčių neturite, tiesiog apgalvokite, kaip norėtumėte dieną susiklostysiant. Jei turite lūkesčių, pamąstykite apie juos, o paskui apgalvokite, kaip norėtumėte dieną susiklostysiant.

Planuoti reikia labai realiai. Kartais, tiesa, pravartu laisvai pasvajoti apie visa tai, ko norėtumėte, tačiau tai ne šitos metodikos dalykas. Planuoti iš širdies reikia pradėti galvoje. Apmąstykite, ko pagrįstai galima tikėtis. Mąstykite labai nuosaikiai.

Toliau įsivaizduokite, kad išėjo gerėliau – ne daug geriau, o tik šiek tiek geriau, kad tebebūtų realu. Tokia pataisa – pirmasis žingsnis norint pakeisti nuostatą. Nepersistenkite, kad neatitoltumėte nuo tikrovės. Taigi įsivaizduokite gerą arba geresnę dieną.

Toliau – šuolis: pasitelkę pačią geriausią praeities patirtį įsivaizduokite, kad nutiko visų geriausia. Nenutoldami nuo tikrovės įsivaizduokite puikią dieną arba bent jau tai, jog puikiai jaučiatės, nors reikalai ir nėra patys geriausi. Jei koks nors žmogus nuolat jus erzina, ir jūs negalite įsivaizduoti, kad jis galėtų pasikeisti, tada įsivaizduokite, kad sugebate su juo būti drauge ir nejausti tokio susierzinimo.

Įsivaizdavę, kas geriausio galėtų nutikti, įsivaizduokite, kaip tada jaustumėtės.

Išnagrinėję šiuos teigiamus jausmus, lengviau grįšite prie savo tikrojo pozityvaus Aš. Šiuos teigiamus jausmus galite žadinti tokiomis frazėmis:

Dabar esu laimingas, kad...

Dabar esu tikras, kad...

Dabar esu labai dėkingas už...

Tada grįžkite į dabartį ir padėkokite už daugybę malonių. Po kelių minučių tokių pratimų atsigausite ir būsite pasirengę kurti kuo geresnę dieną. Nors ne visada galima nulemti, ką pasakys ar padarys kiti, tačiau visada galima lemti savo nuostatą.

Tereikia skirti keletą minučių nuostatai pakoreguoti, ir diena bus visai kitokia. Kai pasikeičiame mes, pasikeičia ir pasaulis aplink mus. Pamatysite, kad, kai nusiteikiate visą dieną jaustis geriau, pradeda nutikti geresnių dalykų.

Smulkiau ši metodika aprašyta knygoje *Kaip pasiekti, ko nori, ir džiaugtis tuo, ką turi*, kur ji vadinama „tikslo numatymu“. Ten pakankamai išsamiai paaiškinta, nuo ko pradėti.

17 SKYRIUS

Sąmoningo kvėpavimo metodika

Nebūna idealaus be problemų gyvenimo. Norint visiškai atsipalaiduoti, tenka priimti gyvenimą tokį, koks yra: su nepakartojamais jo išbandymais. Pasigaminkite iš citrinos limonado, kitąkart neimkite citrinos ir išgerkite apelsinų sulčių. O dar geriau atsigaivinkite stikline paprasto vandens. Atsipalaidavę ir nurimę ženkite toliau aistringai norėdami daugiau.

Kad gautum, ko nori, visų pirma reikia suvokti vertę to, ką turi. Tai įmanoma tik tada, kai esi atsipalaidavęs bei atviras ir sugebi pripažinti visada buvusias begalines galimybes kurti pozityvius bei prasmingus pokyčius. Turėdami šią pozityvių galimybių viziją galime pajusti savo tikruosius troškimus ir nesileisti suklaidinami žalingų polinkių bei įpročių. Kai veikiame valdomi baimės arba nerimo, negalime suvokti visumos. Jei esate susirūpinę, sunerimę, bijote arba jaučiatės bejėgiai, geriausia būtų visus svarbius sprendimus atidėti vėlesniam laikui. Kai šitaip jaučiatės bendraudami su partneriu, atidėkite visus ginčus ir pakeiskite bendravimą taip, kad nebeliktų baimės.

Pradėję suvokti, kad jau turime, ko reikia, lengviau atsikvepiame. Nesudėtingą **Sąmoningo kvėpavimo** metodiką suderinę su iškrova, pajusite proto ir kūno ryšį, būtiną sveikatai, puikiems sporto rezultatams, ištvermei, sekso poreikiui ir tam, kad be pastangų

atsikratytumėte antsvorio, taip pat tam, kad geriau atliktumėte darbą bei būtumėte ištvermingesni. **Galėsite atsipalaiduoti, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai.**

Ši metodika buvo aprašyta 11 skyriuje kaip pasirengimas įkrovai. Tai tiesiog kiek gilesnis nei įprastai kvėpavimas, susietas su sąmoningai išreikštu tikslu. Mintyse sakant „įkvėpk", o paskui „iškvėpk" sustiprėja sąmoningos valios ir kūno ryšys.

Net kai jūsų kūnas nepaklūsta jūsų valiai, ši metodika daro stebuklus. Pavyzdžiui, išbandykite šią metodiką, kai kūnas nedegina riebalų pertekliaus. Dažnai norinčiam atsikratyti antsvorio žmogui rekomenduojama mankštintis. Žmogus priverstas savo valia paveikti kūno priešinimąsi mankštintis, kad mankšta būna veiksminga.

Tai senas svorio metimo būdas. Tačiau versti žmogų savo valia paveikti nepaklūstantį kūną yra tas pats, kas siūlyti jam prisiversti daryti tai, ko nenori, kad atsikratytų antsvorio. Nieko nuostabaus, kad tiek daug antsvorį turinčių žmonių liaujasi vaikščioję į sporto sales. Užuot sunkiai save vertę, kasdien (ar bent tris kartus per savaitę) sąmoningai pakvėpuokite dešimt dvidešimt minučių ir pasieksite ne prastesnių rezultatų, kaip ir reguliariai mankštindamiesi.

Kai atsikratysite antsvorio, atgausite pusiausvyrą ir jausite ryšį su savo kūnu, tada natūraliai norėsite mankštintis. **Mankšta turi tikti ir ji nėra pats geriausias būdas atsikratyti antsvorio.** Kol nepasieksite norimo svorio, nesimankštinkite, jei nejaučiate tam noro. Verčiau kvėpuokite ir pajuskite ryšį su kūnu bei darykitės sveikesni.

Šią metodiką galima taikyti dviem būdais. Pradėkite sėdomis, kad nebūtų sunku. Išmokę pratimus, išeikite pasivaikščioti ir kvėpuokite eidami. Pamatysite, kad vaikštant sąmoningai kvėpuoti daug lengviau. Vaikštant kūnui natūraliai norisi paklusti jūsų valiai ir įkvėpti bei iškvėpti šiek tiek giliau negu įprastai.

Sąmoningo kvėpavimo paslaptis – per daug savęs neversti. Besivaikščiodami eikite taip, kad neuždustumėte, taigi kad netektų šniokštuoti arba kvėpuoti pro burną. Jei nuo kvėpavimo pro nosį jums svaigsta galva, kvėpuokite pro burną įsivaizduodami, kad kvėpuojate pro nosį.

Sergantiems arba sveikstantiems žmonėms šie pratimai taip pat gali būti labai naudingi, tik juos reikėtų atlikti sėdint arba išėjus trumpam pasivaikščioti. Sveikstantiems ligoniams šiuos pratimus lengviau atlikti grupėje, o jei atskirai, tai padedant slaugei. Tai reiškia, jog geriau, kad kambaryje būtų dar kas nors ir drauge atliktų pratimus. Daugeliui žmonių pratimus atlikti drauge ir sinchroniškai būna daug lengviau.

Kai stengiatės taip smarkiai, jog tenka įkvėpti pro burną, kūne ima gamintis pieno rūgštis. Užuot kūnui padėję, gaminate toksinus. Jei neperžengsite šios ribos ir kvėpuosite pro nosį, atgaivinsite kūno gebėjimą gydytis, pažadinsite gebėjimą deginti riebalus savęs neišvarginant. Iškvėpti galima pro nosį arba pro burną. Taigi nebėra reikalo kamuotis su pratimais, paskui galų gale juos mesti ir jausti kaltę. Atsikratykite kaltės ir su palengvėjimu atsikvėpkite.

18 SKYRIUS

Natūraliosios energijos gydymas

Kad išgytumėte ir kad sektųsi, visų pirma reikia išmokti justi natūraliąją energiją. Kai tos energijos prašote daugiau ir jos gaunate, žinote, jog esate išklausomi. Vėjo nematome, tačiau žinome, kad jis yra, nes juntame jį ir suprantame, kokį poveikį jis daro. Taip ir natūraliosios energijos nematome, bet žinome, kad ji girdi, nes akimirksniu atsiliepia į mūsų prašymus.

Tiems, kurie siekia pažinti Dievą arba dvasinę tikrovę, įkrova, iškrova ir Natūraliosios energijos gydymas patvirtina, jog Dievas yra. Kai pajunti, kaip atsakydama į tavo prašymą į tave liejasi Dievo energija, Dievas ir Dievo teikiama parama nustoja buvusios vien sąvokomis, dėl kurių galima ginčytis ir aptarinėti, ir tampa tiesiogine patirtimi. Nepatyręs, nežinosi. Kai junti, kaip Dievo energija akimirksniu atsiliepia į tavo prašymą, žinai, kad Dievas yra tau. **Tada gali kalbėtis su Dievu, tarsi būtum išklausomas.**

Praktikuodami **Natūraliosios energijos gydymą** išmoksite gydyti kitus ir priimti gydymą iš kitų. Naujai pajusite pasitikėjimą savo stebuklingąja galia. Gydydami kitus gausite tą retą progą sužinoti, kad natūralioji energija arba stebuklingoji Dievo galia veikia per jus. Šia sustiprėjusia energija galite kurti ir savo darbo, ir santykių stebuklus.

Nereikia būti profesionaliu gydytoju, kad tai patirtum. Ta galia auga tiesiog praktikuojantis su draugais bei šeimos nariais. Daugybė žmonių savo noru eina į vietinę bažnyčią, paramos grupę arba sunegalavę kreipiasi į gydytoją. Daugelis masažuotojų, chiropraktikų, akupunktūros specialistų, gydytojų, slaugių, dantistų ir medikų asistentų savo klientams ir pacientams gydyti greta kitų veiksmingų priemonių pasitelkia ir natūraliosios energijos gydymą.

1 pakopa: aktyvinimas

Natūraliosios energijos gydymas išsamiau bus aprašytas ir išnagrinėtas tolesnėje knygoje *Gydomosios galios ieškojimas*. Pirmosios šio nesudėtino gydomojo proceso pakopos galima imtis, kai jau junti energiją įkrovos ir iškrovos metu. Šioje pakopoje aktyvuojate kliento gydomąją galią. Tiesiog, įkrovę jų savęs gydymo baterijas, užvedate jo automobilį. Ką nors gydydami iškelkite rankas ir mintimis arba garsiai dešimt kartų ištarkite savo įkrovos tikslo frazę (TF). Pajutę energijos srautą, Natūraliosios gydomosios energijos tiesiog paprašykite, kad jus panaudotų tam žmogui išgydyti.

Taigi visų pirma kartodami pagrindinę įkrovos TF atverkite pirštų galus. Pajutę energijos srautą, sakykite:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Panaudok mane šiam žmogui išgydyti.
Pažadink šiame žmoguje savo gydomąją galią.
Ačiū.

Man labiausiai patinka stovėti už gydomo žmogaus, kai šis patogiai sėdi ant kėdės. Garsiai ištaręs šią TF, toliau lengvai, be pastangų kartoju ją mintyse ir lėtai pirštų galais paliečiu jo kaktą. Tai paprastas judesys.

Įsivaizduokite nuo žmogaus nosies skersai kaktą einančią liniją. Iš už nugaros visus dešimt pirštų lengvai prispaudžiu prie kaktos išilgai tos linijos. Ši vieta paprastai būna labai imli gydomajai energijai.

Paprašykite gydomo žmogaus dešimt kartų giliai įkvėpti, o patys tuo metu mintyse kartokite savo gydomąją TF. Kai žmogus padarys ko paprašytas, pajusite, kad energijos srautas sustiprėjo. Galbūt ir jūs panorėsite sustiprinti srautą giliai kvėpuodami. Sustiprinkite srautą.

Jei tas žmogus įpratęs kreiptis į Dievą, paprašykite jį melstis balsu, kad jūs girdėtumėte. Kartais, kai žmonės žodžiais išreiškia, ką jaučia ir ko nori, energijos srautas sustiprėja. Jei gydomam žmogui nesmagu kreiptis į Dievą, tada tegu tiesiog balsu išreiškia savo jausmus, norus, poreikius, tikslus ir troškimus. Savo jausmams pažadinti jie galėtų vartoti tokias įvadines frazes:

„Dėl šitos ligos jaučiuosi...“

„Dabar noriu...“

„Šiuo gyvenimo momentu man tikrų tikriausiai reikia...“

„Jei būčiau sveikas, aš...“

„Trokštu...“

Reikšdamas šiuos įvairius jausmus – ar Dievui maldoje, ar tiesiog jums, mintyse kartojantiems savo gydomąją TF, – gydomas žmogus atsivers ir galės gauti daugiau gydomosios energijos. Pajutę stipresnį energijos srautą, pasisakykite jam. Jiems reikia žinoti, kokiomis jautriomis nuostatomis atveriamos durys didesniam gydomosios energijos srautui.

Ėmęs taikyti šią metodiką, iš pradžių energijos jausdavau tik po truputį, tačiau po kelių savaičių ji ėmė stiprėti. Užuot jautę vien palaimingą ramybę, kurią irgi malonu kam nors suteikti, žino-

nės pradėjo jausti gydomąją energiją. Kartais per vieną seansą jų simptomai susilpnėdavo ar net visai pranykdavo. Nereikia tikėtis, kad energija bus perduota per pirmąsias tris keturias seanso minutes. Galite tikėtis pirštuose pajusti energijos virpesius ir pažadinti arba suvirpinti energiją kliente.

2 pakopa: ligos arba būklės iškrova

„Pažadinus" arba „suaktyvinus" savęs gydymo energiją, ligonį reikia iškrauti. Nereikia bandyti, kol nesi išmokęs išsikrauti. Ligai iškrauti naudokite tokią iškrovos TF:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Panaudok mane šiam žmogui išgydyti.
Panaudok šias rankas jo energijos pertekliui ištraukti.
Ačiū.

Iškraudami kitą žmogų, kairės rankos pirštus priglauskite jam prie kaktos, o dešinės rankos pirštus patogiai padėkite ant kaklo iš nugaros. Nėra griežtai nustatyta, kad reikia laikyti būtent taip. Galima abi rankas laikyti netoliese, jomis apglobti skaudamą arba sergančią kūno dalį.

3 pakopa: įkrova po iškrovos

Kai energijos perteklius pašalintas, ligonis pasirengęs per jūsų rankas gauti šviežią natūraliosios arba dieviškosios energijos srautą. Taip gydomąja energija įkraunamas kūnas, protas, širdis ir dvasia.

Klientui arba pacientui įkrauti naudokite tokią TF:

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Ačiū, kad ateini.

Panaudok mane šiam žmogui išgydyti.
Dabar per mano rankas siųsk savo gydomąją energiją.
Ačiū.

Yra daugybė kur kas pažangesnių gydomųjų metodikų, tačiau šios trys pakopos – svarbi pradžia. Gydyti reikia ne iš pareigos, o iš džiaugsmo arba malonumo. Jei jaučiate atsakomybės naštą, nieko nebus. Šiai natūraliosios energijos metodikai tereikia kokių dešimties minučių. Maždaug minutę trunka atverti pirštų galus, dar po tris minutes skirkite kiekvienai pakopai. Galite kitiems tokią dovaną suteikti kasdien arba kartą per savaitę. Vadovaudamiesi šiais nurodymais galėsite leistis į didžiausio pasitenkinimo teikiančią kelionę.

Po vieno ar daugybės žmonių gydymo seanso būtinai skirkite penkiolika minučių energijos pertekliui, kurį galbūt sugėrėte, iškrauti, o paskui įkrovai. Paprastai pakanka dešimties minučių iškrovai ir penkių minučių įkrovai. Niekada nebijokite, kad sugersite kito žmogaus ligą. Jei galima ją sugerti, tai nesunku ir atsikratyti. Paprastai ligos sugeriama minimaliai, kadangi sugeriame ne ligą, o energijos perteklių. Paskui, ligonį iškrovę, vėl siunčiate jam energiją, kad jis įsikrautų. Kol pirštų galuose jaučiate energijos tvinksnius, iš paciento arba kliento einanti energija savaime apsivalo.

Taip pat atminkite, kad nereikia nusiteikti energijos perteklių sugerti savo kūnu. Iškrovos metu tiesiog pajuskite, kaip energija srūva į jūsų pirštų galus, o iš jų – į jus supančią erdvę. Nenusiteikite jos sutraukti į savo kūną. Atminkite, kad prašote „gydomosios energijos", kuri išgydytų. Jums patiems nereikia daryti nieko kita, tik neužmiršti tikslo ir leisti „gydomajai energijai" dirbti savo darbą.

Savęs gydymas

Gydydamiesi patys į pagalbą pasitelkite įvairius gamtos elementus. Štai keli pavyzdžiai:

1 savęs gydymo pakopa: aktyvinimas

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Per šią rožę išgydyk mano ligą.
Pažadink manyje savo gydomąją galią.
Ačiū.

2 savęs gydymo pakopa: ligos arba būklės iškrova

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Per šią rožę iškrauk mano ligą.
Šia rože ištrauk mano energijos perteklių.
Ačiū.

3 savęs gydymo pakopa: įkrova

Gydomoji energija,
man tikrai reikia tavo pagalbos.
Prašau, ateik.
Per šią rožę įkrauk mane.
Dabar per šią rožę atsiųsk man gydomosios energijos.
Ačiū.

Šitaip emocinei kliūčiai arba fiziniam skausmui ar ligai gydyti galite pasitelkti bet kurį gamtos elementą.

19 SKYRIUS

„Kas būtų, jeigu" metodika

Kad atsiskleistų jūsų galia kurti stebuklus, svarbiausia pasižadėti norėti daugiau ir džiaugtis. Pažadėkite sau išnagrinėti visus savo norus. Turite džiaugtis, tarsi turėtumėte neribotas galimybes. Rizikuokite, darykite, ką norisi daryti, o tada aiškinkitės, ar to iš tiesų norite. Nepasikliaukite nei manimi, nei kuo nors kitu. Patys išsiaiškinkite, kas teisinga ir jums tinkama.

Konkrečiausiai tai patiriama taikant Natūraliosios energijos dietą. Po kelių reikšmingų pakeitimų išsilaisvins tikrasis potraukis maistui, kuris jums yra pats sveikiausias. Šitaip, nė nepatirdamas jausmo, jog kažko tenka atsisakyti, pamatai, jog yra gausybė gardžių dalykų, kuriuos galima valgyti.

Kiekviena akimirka pateikia begalę galimybių gauti, ko reikia. Atsikratę polinkio į nesveiką maistą bei įkyrių minčių apie jį, mėgaujamės sveiku maistu ir norime jo dar daugiau. Šitai galioja visoms gyvenimo sritims. Užuot klaidžioję apakinti ribotų galimybių, galime truputį pasipraktikuoti ir atmerkę akis išvysti visas tas mums atsiveriančias beribes galimybes.

Taikydami **„Kas būtų, jeigu" metodiką** patirsite, kas esate be visų tų prasimanytų trūkumų. Tiesiog atsakę į „kas būtų, jeigu" klausimus lengviau atrasite savo tikrąjį Aš. Šiek tiek pasipraktikavę išvysite, kad kiekvienoje gyvenimo srityje jums veriasi be-

galinės galimybės gyventi laimingai, sveikai, turtingai ir džiaugsmingai.

Pritaikę visus devynis svarbius principus, praktiškai išbandę šias naujas natūraliosios energijos priemones ir savęs gydymo metodikas, netrukus pajusite savo galią gyvenimą kurti tokį, kokio trokštate. Galbūt ne viskas iš karto ims klostytis visiškai taip, kaip norėtumėte. Tačiau išmokus įsikrauti ir išsikrauti, savaime ims vertis visos durys.

Jei verslas, gyvenimas arba partneris kelia nerimo, užuot taip ir nerimavę, galite išmokti savo būseną pakeisti paprastais „kas būtų, jeigu" pratimais. Vienas būdas taip padaryti – savęs paklausti: „Kas būtų, jeigu jie manęs atsiprašytų, pasakytų ką nors labai gera arba kaip nors tai parodytų? Kaip aš jausčiausi?" Išnagrinėję šią galimybę, vėl jaučiate nuoširdų, tikrą atsaką. Kai gerai jautiesi, kai atleidi, išreiški savo tikrąjį Aš.

Užuot leidęsi varžomi kitų žmonių veiksmų arba praeities aplinkybių, tiesiog paklauskite „Kas būtų, jeigu...?". Tada įsivaizduokite, kaip jaustumėtės palankesnėmis aplinkybėmis, ir iš karto sustiprės ryšys su savo tikruoju Aš. Po tokios vidinės permainos tapsite atviresni bei lankstesni, ir pasaulis aplink jus taps atviresnis bei jums palankesnis.

Daugybė žmonių skundžiasi vaikystėje negavę reikiamos paramos. Nebūtina likti praeities aukomis. Galima asmeninės istorijos poveikį pakeisti taip, kad ji mus remtų, o ne varžytų. Kad išsivaduotume iš praeities varžtų, visų pirma turime suvokti, kaip praeitis gali mus paremti. Neigiamos patirties tiesiogiai nepašalinsi. Ją tik galima pakeisti teigiama patirtimi.

Jei vaikystėje buvome mylimi, išsiugdėme suvokimą, kad žmonės mus gali mylėti. To reikia pasitikėjimui savimi, atlaidumui sau ir kitoms geroms savybėms subrandinti. Gebėjimas save mylėti yra mumyse, o kai tėvai mus puoselėja ir remia, jis atsiskleidžia. Jei savo gyvenimo pradžioje tokios paramos negauname, vėliau daug ką darome be šios gyvybiškai svarbios įžvalgos.

Vėliau aiškindamiesi „kas būtų, jeigu būtume gavę paramos, kurios stinga“, iš tiesų panaikiname praeities poveikį. Aiškindamiesi „kas būtų, jeigu“, suteikiame sau teisę sujudinti ir pažadinti meilę sau. Atradę ryšį su savo tikruoju Aš, kuris praeityje buvo užgniaužtas, praeitį galime pasitelkti į pagalbą.

Sakykime, jums sunku atleisti kitiems. Grįžkite mintimis atgal, prisiminkite, kokias klaidas padarė tėvai, ir paklauskite savęs: „Kas būtų, jeigu jie būtų atsiprašę ir elgęsi kitaip?“, ir pajusite augantį atlaidumo jausmą. Įstengę atleisti jiems, pamatysite, kad pasidarė lengviau atleisti sau ir kitiems dabar. Labai naudinga atsigręžti į praeitį ir prisiminti praeities skausmą, jei, žinoma, tie prisiminimai skirti tam, kad pasijustume geriau, o ne blogiau.

Jei jau uždavėte klausimą „kas būtų, jeigu“, paklausinėkite savęs daugiau, kad išsiaiškintumėte savo jausmus. Toliau pateikiami keli tokių klausimų pavyzdžiai.

Paklauskite savęs: „Kas būtų, jei turėčiau visus pasaulio pinigus?“, o paskui pateikite sau, pavyzdžiui, tokius klausimus:

„Ką daryčiau?“

„Kaip jausčiausi?“

„Kokia dabar būtų mano reakcija?“

„Ką nuspręsčiau daryti?“

„Ką manyčiau apie save?“

„Ką manyčiau apie ateitį?“

„Ką manyčiau apie savo viršininką?“

„Kaip elgčiausi su sutuoktiniu?“

Galite sau užduoti kitokių „Kas būtų, jeigu“ klausimų, pavyzdžiui:

„Kas būtų, jeigu vėl būčiau vienas?“

„Kas būtų, jeigu nieko nebijočiau?“

„Kas būtų, jeigu būčiau laimingai vedęs?“

„Kas būtų, jeigu būčiau sveikas?“

„Kas būtų, jeigu man būtų likę gyventi tik metai?“

„Kas būtų, jeigu žinočiau, jog galiu nugyventi tiek gyvenimų, kiek tik noriu?“

„Kas būtų, jeigu nebūčiau pripratęs prie cukraus – ką norėčiau valgyti?“

„Kas būtų, jeigu turėčiau daugiau laiko – ką veikčiau?“

„Kas būtų, jeigu būčiau labiau išsilavinęs?“

„Kas būtų, jeigu santuokoje gaučiau visa, ko man reikia; kaip šiandien elgčiausi su savo sutuoktiniu?“

Darydami šį pratimą galite laisvai fantazuoti – drąsiai įsivaizduokite „Kas būtų jeigu?“ Tokia visų devynių pagrindinių principų esmė.

1. Kas būtų, jeigu mokėtumėte kurti stebuklus? Ką darytumėte?
2. Kas būtų, jeigu galėtumėte daryti ką panorėję? Ką rinktumėtės?
3. Kas būtų, jeigu būtumėte visiškas naujokas? Ko klaustumėte? Ką manytumėte apie kitus ir apie išsilavinimą?
4. Kas būtų, jeigu mylėtumėte pirmą kartą? Kaip mylėtumėte ir dalytumėtės savo jausmu?
5. Kas būtų, jeigu turėtumėte visa, ko reikia? Kaip elgtumėtės su savo partneriu?
6. Kas būtų, jeigu pinigai iš tiesų būtų nesvarbūs? Ką dirbtumėte? Kokių verslo sprendimų priimtumėte?

7. Kas būtų, jeigu galėtumėte atsipalaiduoti, nes viskas visada galų gale baigiasi gerai? Ką pasirinktumėte padaryti, kad įsitikintumėte, jog taip ir bus?
8. Kas būtų, jeigu žinotumėte, kad Dievas, aukštesnioji jėga, angelas sargas ar dar kas nors jūsų išklauso ir yra pasirengę jums padėti? Kokia būtų jūsų malda ir kaip dažnai melstumėtės?
9. Kas būtų, jeigu galėtumėte valgyti ką panorėję, kadangi neturite žalingo polinkio nesveikam maistui, nesate priklausomi nuo aplinkybių? Kaip jaustumėtės ir ką darytumėte kitaip?

Atlikdami „Kas būtų, jeigu" pratimą nemąstykite, ar kas nors yra įmanoma arba pagrįsta. Tiesiog smagiai pasiaiškinkite, ko jums norisi, o paskui įsivaizduokite, kaip jaustumėtės tai turėdami. Mes labai dažnai sau neleidžiame įsivaizduoti, kad turime arba norime daugiau. Protas kelia sąlygas, užtvenkiančias laisvą ir atvirą troškimų tėkmę. Išmokę atsekti savo atsitiktinius troškimus, pamažu artėsite prie savo sielos troškimų.

Kai imsitės nagrinėti savo troškimą, iš pradžių galbūt atrodys, kad norisi mesti darbą. Tačiau kai atidžiau patyrinėsite daugybę savo norų, tikriausiai paaiškės, kad norite labiau džiaugtis savo darbu ir būti labiau gerbiami. Galiausiai galbūt pajusite, jog norite stengtis kiek jėgos leidžia ir būti pavyzdžiu, įkvepiančiu kitus, kaip reikia elgtis sudėtingose situacijose.

Troškimas yra tarsi upė: užtvenkta pasidaro vangi ir drumzlina. Tačiau atsidavus tai troškimo upėje slypinčių begalinių galimybių laisvei, srovė ima plūsti ir savaime apsivalo. Leiskite savo paslėptiems troškimams iškilti į jūsų sąmonės šviesą ir jie savaime susivienys su jūsų dieviškąja prigimtimi. Pajusite ramybę, džiaugsmą, pasitikėjimą ir meilę, kurie ateina, kai siela kupina troškimų.

20 SKYRIUS

Galia slypi jumyse

Dabar kiekvienas žmogus gali patirti stebuklingą gydymą ir pasiekti sėkmės. Tai įmanoma išsiugdžius vidinį gebėjimą kurti praktinius stebuklus. Ši galia slypi kiekviename iš mūsų. Mūsų kūnai bei protai pasirengę ją pasiekti ir išreikšti. Mums tereikia tą galią pažadinti. **Tą kaip tik ir padarys devyni pagrindiniai principai bei stebuklų kūrimo metodikos.** Teprireiks kelių menkų pataisų ir galėsite visa tai įgyvendinti praktiškai.

Gebėjimas suvokti ir pritaikyti šiuos principus mūsų sąmonėje brendo pastaruosius du tūkstantmečius, o ypač pastaruosius du šimtmečius. Idėjos nėra naujos, jos tik pritaikytos ir naujai išreikštos. Drauge jos yra tarsi lęšis, pro kurį aiškiai matyti patys svarbiausi dvasiniai dalykai, kuriuos žmonija stengėsi suvokti ir kuriais nesenais laikais vadovavosi. Būtent šie dalykai šviesesniaisiais momentais iškyla kaip pamatiniai principai, pagal kuriuos trokšta gyventi bet kokio išsilavinimo žmonės.

Suvokus šiuos principus, juos atnaujinus ir papildžius asmenine patirtimi bei visuotine samprata, dalykai, apie kuriuos svajojome, tačiau kurie buvo nepasiekiami, pasidaro prieinami ir tampa praktine tikrove. Šia knyga jokiais būdais nesiekiama įtikinti. Tenorima pažadinti, patvirtinti arba išreikšti tai, ką jau žinojote esant tiesa, tačiau dar iki galo nepritaikėte praktiškai.

Gyvenimas gali būti lengvesnis

Kai išmoksti kurti praktinius stebuklus, gyvenimas pasidaro kur kas lengvesnis. Varginantis darbas ir kančios ar lengvumas ir patogumas – jums rinktis. Anksčiau pasirinkimo neturėjome. Tada retas kuris sugebėdavo pažadinti ir išnaudoti savo stebuklingąsias galias, o dabar tai visuotina.

Net jei bendraujate su tinkamu žmogumi, dirbate tinkamame darbe bei laikotės tinkamos dietos, sėkmė gali būti sunkiai pasiekiama, jei netaikomi visi devyni principai. Kai kuriems žmonėms pavyksta pasiekti sėkmės ir netaikant visų devynių principų, tačiau kartais jų gyvenimą temdo skausmas. Devynios metodikos prireikus padeda pasiekti greitų ir stebuklingų rezultatų.

Protui, kūnui, širdžiai ir sielai tobulinti yra begalė būdų. Asmeninis augimas gali būti labai paprastas. Panašu į valgio gaminimą. Gardžiam valgiui pagaminti reikia produktų, vandens ir karščio. Šie dalykai pastovūs. Gardžiam patiekalui pagaminti galimi įvairūs keitimai ir deriniai. Vis dėlto pagaminę puikius pietus sau, negalite būti tikri, jog jie patiks ir kitiems. Kiekvienas virėjas žino, kad nėra vieno visiems tinkamo recepto.

Kokią nors nuostatą apibrėžti kaip vienintelę būtų tas pats, kas sakyti, jog tėra vienas maisto gaminimo būdas.

Ši knyga – manasis jums pagamintas patiekalas. Gal žodžiai ir netiks visiems. Vis dėlto tikiuosi, kad daugelis iš jų bus kaip tik jums. Blogiausiu atveju, man rodos, knyga bus naudinga pamąstymui. Geriausiu – ji puikiai tiks ir tuojau pat padės. Po kelių dienų ar po kelių savaičių pradėsite kurti praktinius stebuklus.

Prašyčiau nemesti knygos, jei kai kurios mano mintys jums nesuprantamos, jei jos atrodo pernelyg tolimos arba neįgyvendina-

mos. Sutinku, kad anksčiau daugeliui žmonių buvo neįmanoma pritaikyti jas praktiškai. Todėl jos ir yra tarsi stebuklai.

Jei viena kuri idėja jums netinka, dar nereiškia, kad ir kitos yra bevertės. Visi mes žmonės ir visi mes klystame. Stengiuosi, kaip galiu, atrasti tinkamus žodžius, kuriuos suprastų kuo daugiau žmonių. Tikiuosi, kad išmintingai atsirinksite tai, kas jums tinka, ir atviru protu išbandysite šioje knygoje aprašomus principus bei metodikas.

Praktika ir tikėjimas

Jūs galite kurti stebuklus, tačiau tam reikia praktikos ir tikėjimo. Paprastai šitai lengviau pavyksta jaunesniems žmonėms. Kuo labiau senstame, tuo labiau mus varžo praeities patirtis. Žinome, ką galime padaryti ir ko negalime. Jei nepavyko dainuoti arba rašyti, manaisi esąs tam netinkamas. Vis dėlto kartais didžiausi ir skaudžiausi gyvenimo nusivylimai suteikia mums didžiausią dovaną.

Kai dar buvau paauglys, labiausiai bijodavau viešai kalbėti. Pirmąją paskaitą apie meditaciją ir protinės galios ugdymą skaičiau devyniolikos. Taip nervinausi ir bijojau, kad nevalingai ėmė drebėti keliai. Stovėjau priešais auditoriją aptemusiu protu, paskui nualpau. Žmonės pamanė, kad numiriau.

Jei nebūtų tekę tai šen, tai ten viešai pakalbėti, niekada nebūčiau išsiugdęs vienos iš didžiausių man suteiktų dovanų. Dabar be jokios baimės kalbu tūkstantinei auditorijai. Tai vienas iš didžiausių mano gyvenimo malonumų, didžiulio įkvėpimo šaltinis ir mano auditorijai, ir man pačiam. Nelikę nė lašelio nerimo ar baimės.

Mūsų didžiausios baimės neretai slepia mūsų didžiausius talentus bei gyvenimo suteiktas dovanas.

Prireikė dešimties metų, kad įveikčiau visas savo baimes ir suvokčiau savo paslėptą dovaną. Išsiugdęs kalbėtojo gebėjimą, pajutau poreikį parašyti knygą. Vis dėlto jaučiau ir kliūtį. Mokykloje rašymas buvo mano silpnoji vieta, o geriausiai sekėsi matematika. Paprasčiausiai nebuvau geras rašytojas ir vien pabandęs išgyvenau didžiausią nusivylimą. Kai mokiausi koledže, keliems puslapiams parašyti man prireikdavo daugybės valandų ar net dienų. Net nesitikėjo, kad draugams rašosi taip lengvai. Aišku, rašymas buvo ne man.

Dabar esu parašęs dvylika bestselerių ir esu greitai rašantis kūrėjas. Rašytojo karjeros pradžioje idėjoms pateikti sistemingai ir nuosekliai prireikdavo kelerių metų. Dabar daugelį metų brandintoms mintis surašyti ir pateikti knyga pakanka kelių mėnesių. Anksčiau neįveikiama užduotis dabar tapo mano stiprybe ir malonumu.

Ne vienerius metus gydydamas nejaučiau gydomosios energijos, kokią jaučiu dabar. Tik prieš kokius trejus metus įstengiau neįtikėtinai sustiprinti žmogaus gebėjimą gydytis, net segant labai sunkiomis ligomis. Ši nesena permaina radosi ne dėl atkaklaus darbo, o dėl pasikeitusios pasaulio sąmonės. Šią stebuklingą gydomąją energiją jaučiu ir galiu nukreipti ne tik aš, bet ir kone visi mano seminarų dalyviai. Tiesiog reikia, kad kas nors parodytų tą energiją ir pamokytų, kaip ją naudoti.

Daugelis seminarų dalyvių nustemba, nes nė neįtarė apie savo gebėjimų pokyčius. Ir staiga jie sugeba pajusti ir kaupti subtilią natūraliąją energiją. Iš karto patiriama jos teikiama nauda. Kol neatsirado galimybė išmokti ko nors nauja, jie nė nežinojo turį slaptų gebėjimų, kurie dabar staiga atsiskleidė.

Religiniai apribojimai

Ką tik įvykusi permaina pamažu brendo tūkstančius metų. Daugybę stebuklų padaręs Jėzus yra pasakęs: „Atėjau čia ne į jūsų klausimus atsakyti; atėjau parodyti, kuo tapsite“.

Jis negalėjo kitų išmokyti daryti stebuklus, nes šie nebuvo tam pasirengę, tačiau galėjo juos įkvėpti ir suteikti vilties. Jėzus sakė: „Kalbu istorijomis arba parabolėmis, nes jūs nesuprantate, bet vieną dieną jūs suprasite". Ir tik dabar žmonės gali suvokti dvasines tiesas, reikalingas stebuklams kurti.

Didysis mokytojas ir stebukladarys Buda kalbėjo apie tokią pačią viziją. Jis sakė, kad yra klausimų, į kuriuos negalįs atsakyti, nes žmonės tam dar nepasirengę. Jis žinojo, kad jeigu pabandytų, jie nesuprastų arba neįstengtų suprasti. Geriausia, ką jis galėjo padaryti – skleisti to laiko žmonėms suprantamą žinią, kuri palengvintų jų kančias. Jis, kaip ir Jėzus, susidūrė su prieš kiekvieną mokytoją iškylančia siena. Mokyti gali tik to, ką mokinys pasirengęs išgirsti ir suprasti.

Kad ir kiek žinotum, mokyti gali tik to, ką mokinys pasirengęs išgirsti ir suprasti.

Laimei, mes gyvename tokiu laiku, kai dauguma žmonių yra pasirengę suvokti ir praktiškai pritaikyti tai, kas anksčiau buvo žinoma vos keletui. Visi mes dabar tikrai esame lygūs gebėjimu savo vidine galia kurti praktinius stebuklus ir įgyvendinti savo svajones. Žmonėms tereikia sužinoti, kaip atskleisti savo vidinę galią, o galimybių tai sužinoti dabar yra daugybė.

Bet kurios religinės arba dvasinės pakraipos žmonės galės užmegzti pokalbį mėgiamoje bakalėjos parduotuvėje ir jausti, kad kalbasi su nuostabia dvasine būtybe, nesvarbu kokio ši būtų tikėjimo. Pranyks religiniai prietarai, dėl kurių anksčiau kildavo ir dabar tebekyla nesusipratimų ir atsiranda nepagrįsto įtūžio. Šiame stebuklų amžiuje tas, kas siekia permainų, pokyčių ir dvasinės pilnatvės, nepyksta, kad kito dvasinė nuostata yra kitokia.

Prisimenu, kaip mano seminare šią paprastą, bet žavią tiesą atskleidė viena moteris. „Dariau pratimą su induizmą išpažįstančiu žmogumi, – pasakojo ji. – Esu perėjusi į krikščioniškąjį tikėjimą ir niekada nepasitikiu žmonėmis, kurie netiki Jėzų. Kai

susipažinau su tuo žmogumi, supratau, kad jis toks pat geras žmogus kaip ir aš, be to, labai dvasingas. Ši patirtis atvėrė man protą ir padėjo įžvelgti gėrį visuose žmonėse ir visuose tikėjimuose."

Po šito gero įvykio ji patyrė permainą, kuri yra Jungtinių Valstijų ir bet kurios kitos laisvos demokratijos pamatas: religinė laisvė, reali tolerancija, kai nuoširdžiai pripažįstama, kad nėra vieno kelio visiems. Tokia buvo Jungtinių Valstijų kūrėjų vizija, ir mes vis dar stengiamės ją pasiekti. Net žodis „tolerancija", kuris būtinai reiškia apimti ir priimti skirtybes, turi neigiamą reikšmės atspalvį. Daugybei žmonių tolerancija reiškia tai, jog jie pakenčia tas skirtybes arba leidžia joms egzistuoti, tačiau paslapčia smerkia kitus būdus, nes šie esą prastesni už jų.

Atsikratykime vienakrypčio mąstymo

Vaikai – geriausias vienakrypčio mąstymo pavyzdys. Kol vaikas negali suvokti pasaulio, reikia, kad jam vadovautų tėvai, jis nuo jų yra priklausomas. Kad jaustųsi saugus, vaikui reikia tikėti, kad seka tinkamu lyderiu. Todėl kiekvienas vaikas mano, kad jo tėvai yra geriausi, ir kad jų gyvenimo būdas yra pats geriausias.

Maždaug devynerių metų vaikui pakinta smegenys, ir jis staiga save, pasaulį ir savo tėvus pamato kitaip. Auga savimonė ir vaikas ima drovėtis tėvų. Jau nebegalima dainuoti viešai arba kalbėti apie tėvus.

Paskui, maždaug trylikos ar keturiolikos, ateina nauja smegenų brendimo pakopa. Branginamų, neapsakomai puikių ir išmintingų tėvų statusas ištirpsta kaip sniegas. Paaugliams atrodo, kad jie žino viską, o mes nežinome nieko. Tokia paauglystės, kurią kiekvienas tėvas yra patyręs, apžvalga padeda suvokti žmonijos evoliuciją.

Paaugliams atrodo, kad jie žino viską, o tėvai nežino nieko.

Proceso, kai pamažu bažnyčia atsiskyrė nuo valstybės, o toliau brendo mokslinė mąstysena, pokyčiai yra tokie patys kaip augančio vaiko. Bažnyčia nuo valstybės galėjo atsiskirti tik tada, kai žmonijos sąmonė įstengė suvokti save. Tarsi dėl suvoktų tėvų silpnybių besidrovintis devynmetis žmonija suvokė, kad bažnyčia nėra tobula ir todėl būtų geriau, kad ji gyvuotų savarankiškai.

Kai šis virsmas baigėsi, žmonija pakrypo į mokslą. Ji suvokė, jog dieviškoji valdžia klaidino, teigdama, kad joks žmogus neturi tiek galios suvokti, kas teisinga, kiek jos turi bažnyčia. Kiekvienas galėjo sužinoti, kas yra tiesa. Būtent nuo šito momento susiformavo mokslinių tyrimų sąvoka.

Tarsi tėvų visagalybę ir visažiniškumą atmetantys paaugliai daugelis naujosios mokslo religijos išpažinėjų senąsias religines tradicijas atmetė kaip visišką neišprusimą. Jie arogantiškai skelbė mokslinių tyrimų viršenybę. Kai esame laisvi žengti supratimo keliu, galime nekliudomi atverti širdis ir daugiau eksperimentuoti.

Istoriškai tai išreikšta Renesanso ir kitais kultūrinio bei meninio visuomenės suaktyvėjimo laikotarpiais. Kiekviena karta atsinešdavo naują meną bei naują muziką, ir mes vis vadavomės iš vienakrypčio mąstymo. Tokia buvo laisvės ir lygybės suvokimo pradžia.

Tada užgimė demokratija, kurioje žmogus nebėra valdomas vien proto arba širdies. Mes norėjome laisvės rinktis ir daryti tai, ką jautėme esant gera. Dėl tokios raidos per pastaruosius du šimtmečius taip išplito demokratija.

Naujojo amžiaus malonės

Dabar įžengėme į naują tūkstantmetį. Naujas mūsų išbandymas – ne tik ir toliau klausyti proto bei širdies balso, bet ir paklusti sąžinei, kai atliksime pareigą ir stengsimės įgyvendinti savo svajones. Tai jaudinantis išbandymas ir įdomi kelionė. Jei vadovausitės de-

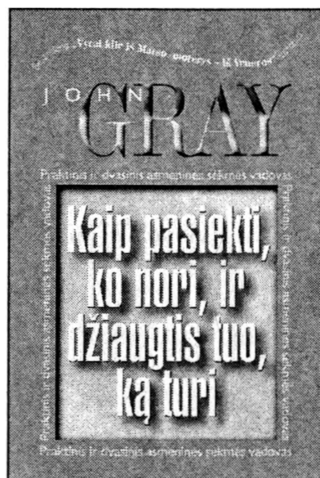
vyniais pagrindiniais principais ir taikysite įvairias metodikas, atrasite užtektinai jums reikiamos paramos. Viliuosi, kad pasiimsite šią knygą į kelionę ir pasinaudosite ja, kai paramos prireiks jums patiems, jūsų draugams ir jūsų šeimai.

Tegu ji jus veda arba tiesiog primena, kad grįžtumėte atgal – atgal prie stebuklingos galios ir tiesos, laukusios, kada ją pažadinsite. Te šita knyga padeda prisiminti, kas iš tiesų esate ir ką jums skirta nuveikti. Teprimena, kad nesate vieni ir kad niekada vieni nebuvote. Teprimena, kad dabar esate daug didesni negu anksčiau. Teprimena, kad esate laisvi.

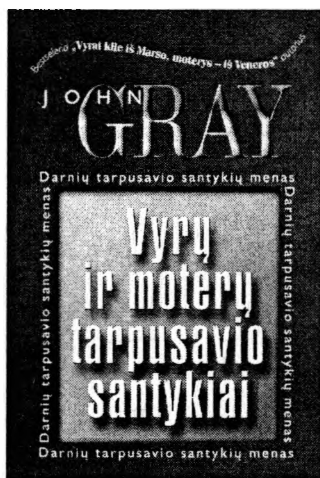
Puoselėkite savo naująją laisvę: siekite daugiau ir daugiau nuveikite. Turite naujos galios keisti savo gyvenimą ir su Dievo bei jus mylinčių žmonių pagalba kurti tokį gyvenimą, kokio visuomet norėjote.

Galbūt dabar ir amžiams jūsų širdis prisipildys Dievo palaimos – ramybės, džiaugsmo, pasitikėjimo ir laimės. Galbūt dabar ir amžiams jūsų protas atsivers Dievo siunčiamai kantrybei, optimizmui, stiprybei bei kuklumui. Galbūt į jūsų gyvenimą dabar ir visiems laikams ateis Dievo dovanotas pasitenkinimas, įkvėpimas, drąsa bei tyrumas. Galbūt visada ir per amžius dėkosite Dievui už tas Dievo malones, kurias gavote ir tebegaunate.

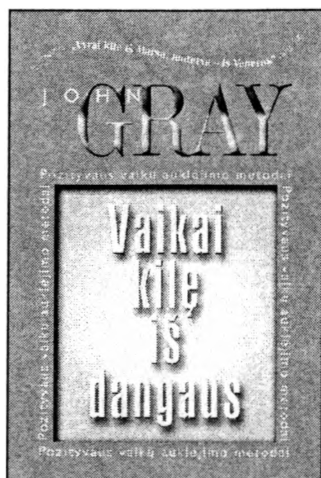
Aš dėkoju Dievui, kad suteikė man galimybę parašyti šią knygą. Dar kartą dėkoju jums, kad pasiėmėte mane į savo gyvenimo kelionę. Galbūt jums niekada niekas nekliudys šiuo pačiu gražiausiu ir nuostabiausiu laiku dalytis meile bei šviesa bet kokiu jūsų pasirinktu būdu. Telaimina jus Dievas ir te visi Dievo angelai neapleidžia jūsų, žengiančių į spindinčią šio šlovingo naujojo amžiaus šviesą.



Susikurkite gyvenimą tokį, kokio norite! Pasisėmę šios knygos išminties ir pritaikę joje pateikiamus būdus savo sėkmei pasiekti, patirsite daugiau džiaugsmo, meilės, pasitikėjimo bei ramybės.



Vyrai ir moterys – skirtingi! Šioje knygoje autorius atskleidžia vyrų ir moterų skirtumus, kuriuos būtina pripažinti, norint sukurti ir išsaugoti darnius tarpusavio santykius.



Šioje knygoje autorius dėsto visiškai naują požiūrį į vaikų auklėjimą. Perskaitę sužinosite, kaip suteikti vaikams laisvės ir nukreipti juos taip, kad atsiskleistų tikroji jų asmenybė.

Gray, John

Gr54 Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai: devyni neblėstančios meilės, kylančios sėkmės ir puikios sveikatos principai / John Gray; iš anglų kalbos vertė Dalia Zaikauskienė: – Vilnius: Alma littera, 2002. – 248 p.

ISBN 9955-08-108-2

Šioje knygoje autorius pateikia devynis pagrindinius stebuklų kūrimo principus ir pateikia naujų praktinių priemonių bei metodikų, kurios lengvai priderinamos prie gyvensenos ir greitai duoda rezultatų.

UDK 159.9+159.94

John Gray
Praktiniai stebuklai Marsui ir Venerai

Redaktorius *Egidijus Zaikauskas*
Korektorė *Rita Martišienė*
Maketavo *Ligita Plešanova*

SL 412. Užsakymas 2.85
Išleido leidykla „Alma littera", A. Juozapavičiaus g. 6/2, 2005 Vilnius
Interneto svetainė: http://www.almali.lt.
Spaudė AB spaustuvė „Spindulys", Gedimino g. 10, 3000 Kaunas
Interneto svetainė: http://www.spindulys.lt.



Kad kiekvieną savo dieną galėtumėte pripildyti neblėstančios nuostabos, galios bei pasitenkinimo, John Gray siūlo taikyti devynis pagrindinius stebuklų kūrimo principus ir pateikia naujų praktinių priemonių bei metodikų, padėsiančių jums tapti savo likimo kalviais. Devynioms natūraliosios energijos metodikoms nereikia ilgų metų praktikos: jos lengvai priderinamos prie gyvensenos ir greitai duoda rezultatų.

Į gyvenimo iššūkius reaguokite ramiau, labiau pasitikėdami savimi, su didesniu džiaugsmu bei meile – vadovaukitės devyniais pagrindiniais principais:

- Tikėkite taip, tarsi stebuklai būtų įmanomi.
- Gyvenkite taip, tarsi galėtumėte daryti, ką norite.
- Mokykitės kaip naujokai.
- Mylėkite kaip pirmą kartą.
- Duokite, tarsi jau turėtumėte visa, ko reikia.
- Dirbkite, tarsi pinigai būtų nesvarbu.
- Atsipalaiduokite, tarsi žinotumėte, kad viskas bus gerai.
- Kalbėkitės su Dievu, tarsi būtumėte išklausomi.
- Linksminkitės, tarsi galėtumėte turėti visa, ko širdis geidžia.

ISBN 9955-08-108-2

